

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 192 | 0,05 | 0,22 | 0,9 | 188,7 | 0,56 |
| 397 | Какао на молоке | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 188,66 | 0,06 | 0,18 | 0,16 | 152,94 | 0,54 |
| 16 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0,01 | 0,01 | - | 7 | 1,4 |
|  | *Второй завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый . | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 10 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  | Итого : |  | 12,55 | 14,73 | 68,07 | 491,66 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Салат из свежей моркови с яблоком | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,4 | - | - | - | - | - |
| 47 | Суп гороховый с гренками | 200 | 8,8 | 6,85 | 22 | 180 | 0,2 | 0,08 | 5,9 | 69,8 | 2,92 |
| 5 | Котлета куриная | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | - | 0,16 | 29 | 29 | 1,7 |
| 7 | Подлив | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,01 | 0,01 | 1,15 | 6,33 | 0,2 |
| 77 | Рожки отварные | 200 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,04 | 0,01 | - | 4,21 | 0,54 |
| 108 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,24 | - | 38,76 | 150,36 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 28,84 | 33,7 | 116,05 | 827,06 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 142 | Пирожки печёные с капустой | 80 | 6,83 | 9,9 | 29,48 | 249,18 | 0,07 | 0,1 | 1,31 | 46,89 | 0,85 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | 0,06 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| 536 | Йогурт | 100 | 10 | 6,4 | 17 | 174 | - | - | 1,65 | 270 | - |
|  | Итого: |  | 16,43 | 9,9 | 58,46 | 674,18 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: |  | 58,67 | 57,19 | 245,36 | 2049,15 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Суп молочный с макарон. изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 0,05 | 0,04 | 0,64 | 121,12 | 0,17 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | - | 0,5 | 11,6 | 0,54 |
| 96 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/10 | 5,3 | 3,2 | 15 | 110,1 | 0,03 | 0,38 | 0,28 | 104 | 0,1 |
|  | *Второй завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 144 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 2,2 | - |
|  | Итого: |  | 11,28 | 9,41 | 56,77 | 357,1 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,2 | - | 1,2 | 5,5 | 0,02 | 0,01 | 7 | 4 | 0,40 |
| 45 | Суп с клёцками на курином бульоне | 200 | 2,55 | 0,86 | 8,45 | 57,12 | 0,06 | 0,06 | 2,12 | 17,6 | 0,52 |
| 50 | Капуста тушенная с мясом (солянка) | 180 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 79,8 | 0,03 | 0,04 | 11,3 | 59,3 | 0,84 |
| 122 | Кисель из ягод | 200 | - | - | 9,8 | 40 | 0,3 | 0,3 | 15 | 4,5 | - |
| 7 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | 0,37 | 0,084 | - | 27,7 | - |
|  | Итого: |  | 9,27 | 5,84 | 52,4 | 317,92 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Рисовая каша на сгущ.молоке | 200 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 192 | 0,05 | 0,22 | 0,9 | 188,7 | 0,56 |
| 138 | Чай с молоком | 200 | 1,56 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 |
| 152 | Вафли | 24 | 2,92 | 3,33 | 77,5 | 354,17 | - | - | - | - | - |
|  | Итого: |  | 10,03 | 12,42 | 112,43 | 600,81 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: |  | 30,58 | 27,67 | 221,6 | 1275,83 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Каша дружба ( рис + гречка) | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 182,3 | 0,5 | 1,95 | 185,86 | 0,72 |
| 16 | Бутерброд с маслом и повидлом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0,01 | 0,01 | - | 7 | 1,4 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | 0,06 | 6 | 11,6 | 0,54 |
|  | *Второй завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Витаминный напиток шиповник | 200 | 0,27 | 0,11 | 7,86 | 37,88 | 0,006 | 0,02 | 80 | 4,88 | 0,25 |
|  | Итого: |  | 8,78 | 11,38 | 62,16 | 384,88 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Салат зелёный горошек | 60 | 5,9 | 5,98 | 8,44 | 108,09 | 0,34 | 0,2 | 25,28 | 27,14 | 0,73 |
| 25 | Рассольник со сметаной | 200 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 0,34 | 0,12 | 0,04 | 53 | 1,53 |
| 54 | Рыбная запеканка | 150 | 13,23 | 3,33 | 0,12 | 83,3 | 0,08 | 0,12 | 1 | 29 | - |
|  | Подлив |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Компот из кураги с изюмом | 200 | 1,8 | - | 28,6 | 121,4 | 0,01 | 0,07 | 0,4 | 59,3 | 4,5 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | - | - | - | - | - |
|  | Итого: |  | 38,17 | 22,95 | 80,12 | 676,79 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Вареники с картофелем в масле | 150 | 16,87 | 9,62 | 23,7 | 248,7 | 0,33 | 0,17 | 22 | 136 | 6 |
| 138 | Сладкий чай с молоком | 100 | 1,56 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 |
| 609 | мармелад | 10 | 0,01 | - | 7,94 | 32 | - | - | - | - | - |
|  | Итого: |  | 18,44 | 11,24 | 40,49 | 335,34 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: |  | 66,08 | 47,52 | 185,86 | 1428,01 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Каша пшённая молочная | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 185,86 | 0,72 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 | 0,12 | 0,3 | 7,31 | 190,6 | 0,1 |
| 16 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0,01 | 0,01 | - | 7,0 | 1,4 |
|  | *Второй завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156 | 10.00 Банан | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,6 | 8 |
|  | Итого |  | 11,31 | 14,63 | 76,5 | 468 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Свекольник со сметаной | 200 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 0,15 | 0,1 | 12,35 | 60,56 | 1,04 |
| 19 | Жаркое по домашнему | 200 | 12,46 | 11,31 | 17,26 | 230 | 0,016 | 0,014 | 4,1 | 29 | 2,36 |
| 134 | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 | 0,66 | 0,48 |  | 20,4 |  |
| 19 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,86 | 7,1 | 2,61 | 77,29 | 0,03 | 0,04 | 9,45 | 31 | 0,62 |
|  | Итого: |  | 20,86 | 25,43 | 60,12 | 584,59 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Каша гречневая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,4 | 0,4 | 0,1 | - | 52 | 5,3 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | 0,06 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| 16 | Пряник | 40 | 2,2 | 1,7 | 27,3 | 133 | - | - | - | - | - |
|  | Итого: |  | 10,04 | 8,2 | 82,08 | 440,4 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: |  | 42,57 | 48,26 | 218,7 | 1492,99 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Каша ячневая молочная | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 | 0,09 | 0,08 | 1,29 | 139,28 | 0,52 |
| 96 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/15 | 5,3 | 3,2 | 15 | 110,1 | 0,01 | 0,01 | - | 7,0 | 1,4 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | - | 0,50 | 0,35 | 0,14 |
|  | *Второй завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 536 | 10.00 Йогурт | 150 | 10 | 6,4 | 17 | 174 | - | - | 1,2 | - | - |
|  | Итого: |  | 15,94 | 17,19 | 72,11 | 533,1 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Салат из свежей моркови | 60 | 0,95 | 7,17 | 10,46 | 109,11 | 0,05 | 0,05 | 5,59 | 37,34 | 1,1 |
| 52 | Суп куриный с домашней лапшой | 200 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 0,26 | 0,1 | 3,7 | 25,5 | 1,42 |
| 419 | Рис отварной | 130 | 3,2 | 5,3 | 29,3 | 177,3 | 0,03 | 2,43 | 1,9 | 6,45 | 0,63 |
| 98 | Колбаса варен.отварная | 60 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209,0 | - | 0,16 | 29 | 29 | 1,7 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141,0 | - | - | - | - | - |
| 9 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | - | 24,23 | 99,0 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
|  | Итого: |  | 22,71 | 24,5 | 109,15 | 719,3 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Рожки с маслом | 200 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,04 | 0,01 | - | 4,21 | 0,54 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141,0 |  |  |  |  |  |
| 138 | Сладкий чай с молоком | 200 | 1,56 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 |
| 153 | Зефир | 20 | 1 | - | 81,5 | 310 | - | - | - | - | - |
|  | Итого: |  | 11,06 | 6,22 | 140,69 | 643,89 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: |  | 57,96 | 60,28 | 331,21 | 2075,4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Каша манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,06 | 192,0 | 0,05 | 0,04 | 1,29 | 123,19 | 0,27 |
| 16 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0,03 | 0,38 | 0,28 | 0,48 | 0,34 |
| 120 | Чай сладкий с сахаром | 200 | 1,56 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 |
|  | *Второй завтрак :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  | Итого : |  | 10,57 | 12,73 | 58,62 | 393,64 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Огурец соленый | 25 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 | - | - | - | - | - |
| 44 | Суп рыбный из консервов | 200 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 0,04 | 0,04 | 3,21 | 43,17 | 0,52 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 | 0,14 | 0,07 | - | 9,49 | 3,03 |
| 101 | Мясная котлета | 80 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 0,06 | 0,12 | - | 13,6 | 1,02 |
| 7 | подлив | 30 | 0,69 | 1,96 | 3,09 | 31 | 0,01 | 0,01 | 1,15 | 6,33 | 0,2 |
| 128 | Компот из свежих фруктов | 200 | 3,88 | 3,88 | 8,93 | 34,09 | 0,003 | 0,002 | 1,6 | 7,11 | 0,24 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | 0,37 | 0,084 | - | --27,7 | - |
|  | Итого : |  | 34,73 | 21,15 | 82,11 | 598,62 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 142 | Печёный пирог «Алёнка» | 150 | 17,3 | 17,7 | 31,4 | 354,4 | 0,3 | 0,4 | - | 179 | 2,4 |
| 138 | Какао-напиток на молоке | 200 | 1,50 | 1,6 | 12,1 | 60 | 0,06 | 0,18 | 0,16 | 152,94 | 0,54 |
|  | Итого : |  | 18,8 | 19,3 | 43,9 | 412,4 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день : |  | 64,1 | 53,18 | 184,03 | 1406,66 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Каша кукурузная молочная | 200 | 4,07 | 0,06 | 0,6 | 165,97 | 0,05 | 0,03 | - | 9,85 | 1,32 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | 0,006 | - | 11,6 | 0,54 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/4/12 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,01 | 0,01 | - | 7,0 | 1,4 |
| 66 | 10.00 Яблоко | 100 | 0,03 | - | 10,2 | 41,4 | 0,04 | 0,03 | 13 | 16 | 0,24 |
|  | Итого: |  | 11,44 | 15,53 | 58,65 | 417,4 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из отварной свеклы с чесноком | 60 | 1,66 | 7,09 | 8,5 | 103,53 | 0,02 | 0,04 | 4,81 | 36,59 | 1,53 |
| 34 | Суп крестьянский | 200 | 1,21 | 0,81 | 6,6 | 46,04 | 0,05 | 0,03 | 3,54 | 19,1 | 0,46 |
| 56 | Плов с курицей | 150 | 20,44 | 5,95 | 25,99 | 239,3 | 0,09 | 0,08 | 4 | 23 | 2 |
| 122 | Кисель из ягод | 200 | - | - | 9,8 | 40 | 0,3 | 0,3 | 15 | 4,5 | - |
| 114 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 |  |  |  |  |  |
|  | Итого : |  | 30,38 | 20,61 | 82,37 | 641,83 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 609 | Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | 0,04 | - | 10,0 | - |
| 37 | Омлет | 100 | 8,97 | 8,5 | 7,5 | 157 | 0,1 | 0,6 | 0,36 | 100,8 | 2,6 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | 0,006 | - | 11,6 | 0,54 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | 0,37 | 0,084 | - | 27,7 | - |
|  | Итого : |  | 17,37 | 13,9 | 86,18 | 551,5 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: |  | 54,44 | 35,87 | 203,96 | 1517,74 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Каша «Дружба» (пшено+рис) | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 182,3 | 0,5 | 1,95 | 185,86 | 0,72 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | - | 0,50 | 0,35 | 0,14 |
| 16 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0,03 | 0,38 | 0,28 | 6,48 | 0,34 |
| 536 | 10.00 Йогурт | 100 | 10 | 6,4 | 17 | 174 | - | - | 1,65 | 270 | - |
|  | Итого: |  | 8,78 | 11,38 | 62,16 | 384,88 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Салат зелёный горошек | 60 | 5,09 | 5,98 | 8,44 | 108,09 | 0,34 | 0,2 | 25,28 | 27,14 | 0,73 |
| 30 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1,54 | 0,87 | 2,71 | 32,49 | 0,03 | 3,35 | 4,99 | 29,57 | 0,44 |
| 88 | Котлета рыбная | 80 | 22,35 | 3,11 | 5,96 | 136,63 | 0,03 | 0,19 | 0,62 | 61,82 | 0,59 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,84 | 0,55 | 20,76 | 103,4 | 0,06 | 0,02 | - | 4,99 | 0,81 |
| 54 | Соус молочный | 100 | 3,5 | 8,7 | 9,8 | 131 | 0,01 | 0,1 | 0,3 | 126 | 0,3 |
| 134 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,24 |  | 38,76 | 150,36 | 0,005 | 0,003 | 2,88 | 12,8 | 0,43 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 39,15 | 14,11 | 87,24 | 638,82 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 619 | Сосиска печёная в тесте | 120 | 11,81 | 19,88 | 41,09 | 379,53 | - | - | - | - | - |
| 13 | Чай сладкий | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | - | 0,50 | 0,35 | 0,14 |
| 536 | конфеты | 0,035 | 9,6 | - | - | 380 | - | - | - | 14 | 0,2 |
|  | Итого: |  | 21,41 | 19,88 | 53,07 | 804,53 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: |  | 81,08 | 51,26 | 240,3 | 2128,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Каша молочная пшеничная | 200 | 8,7 | 10,6 | 40 | 289,9 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 135 | 3 |
| 16 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0,01 | 0,01 | - | 7 | 1,4 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5 | 21,5 | 145,2 | 0,12 | 0,3 | 7,31 | 190,6 | 0,14 |
|  | *Второй завтрак :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 118 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | - |
|  | Итого : |  | 17,08 | 19,64 | 97,11 | 632,1 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Салат из свежей моркови и яблока | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,4 | 0,02 | 0,04 | 4 | 23 | 0,86 |
| 34 | Суп курин.с макаронными изделиями | 200 | 12,6 | 9,5 | 105,1 | 556,1 | 0,06 | 0,3 | 86 | 129 | 4 |
| 94 | Голубцы ленивые | 80 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 133,21 | 0,04 | 0,07 | 23,14 | 40,24 | 1,22 |
| 134 | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 |  |  |  |  |  |
|  | Итого : |  | 14,22 | 14,83 | 59,84 | 440,65 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217 | Картофель запеченный в смет соусе | 150 | 3,83 | 8,74 | 13,48 | 169,33 | 0,11 | 0,09 | 4,14 | 48,86 | 0,78 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 |  |  |  |  |  |
| 138 | Сладкий чай с молоком | 200 | 1,56 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 |
| 608 | Пряник | 40 | 2,9 | 2,3 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0,04 | - | 10 | - |
|  | Итого : |  | 12,89 | 13,16 | 89,33 | 547,97 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день : |  | 55,58 | 53,89 | 344,78 | 2134,17 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Реце  пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | *Завтрак :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Каша ячневая молочная | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 | 0,09 | 0,08 | 1,29 | 139,28 | 0,52 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/4/12 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 | 0,01 | 0,01 | - | 126,48 | 0,47 |
| 13 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | - | - | 0,50 | 0,35 | 0,14 |
|  | *Второй завтрак :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 436 | Витаминный напиток с лимоном | 200 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 | 0,003 | 0,004 | 20 | 3,76 | 0,15 |
|  | Итого : |  | 11,8 | 14,65 | 63,43 | 427,72 |  |  |  |  |  |
|  | *Обед :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | 60 | 1,92 | 10,08 | 7,89 | 130,22 | 0,04 | 0,07 | 48,35 | 56,33 | 0,8 |
| 54 | Щи со сметаной | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 0,06 | 0,04 | 19,74 | 64,8 | 0,77 |
| 8 | Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 0,15 | 0,09 | 21 | 13,98 | 1,16 |
| 98 | Колбаса варёная отварная | 60 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 | - | 0,16 | 29 | 29 | 1,7 |
| 7 | Соус томатный- подлив | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,01 | 0,01 | 1,15 | 6,33 | 0,2 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 200 | 27,1 | 22,04 | 23,38 | 460,8 | 0,05 | 0,12 | 0,46 | 9,03 | 1,99 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 |  |  |  |  |  |
|  | Итого : |  | 67,16 | 64,91 | 187,22 | 1670,12 |  |  |  |  |  |
|  | *Полдник :* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Ватрушка с творогом | 80 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 287,3 | 0,08 | 0,16 | 0,05 | 67,84 | 0,91 |
| 138 | Сладкий чай с молоком | 200 | 1,56 | 1,62 | 8,85 | 54,64 | 0,01 | 0,07 | 0,33 | 64,05 | 0,32 |
|  | Итого : |  | 12,04 | 12,52 | 41,96 | 341,94 |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день : |  | 91 | 92,08 | 292,61 | 2439,78 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |