Согласовано

Директор Л.В. Плясова

Утверждаю

ИП Донец Н.Н.

# Примерное цикличное 14 дневное меню

Для организации готового горячего пятиразового питания для

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр экологии, краеведения и туризма» (МБУ ДО «ЦЭКиТ»)**

Возрастная категория **от 7 и старше**

с учетом калоража, энергетической ценности белков, углеводов, жиров

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Пищевые вещества | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 2 | 182 | Каша дружба со слив.маслом | 260 | 6,62 | 12,76 | 34,82 | 284 | 0,09 | 1,66 | 0,09 | 0,15 | 170,97 | 178,36 | 39,54 | 0,78 |
| 3 | 380 | Напиток кофейный со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,8 | 102,1 | 0,018 | 2,14 | 9 | 0 | 115,9 | 77,9 | 11,59 | 0,07 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| | | **Итого:** | | **13,15** | **22,19** | **78,35** | **569,50** | **0,16** | **3,80** | **49,09** | **0,15** | **299,27** | **291,76** | **58,13** | **1,42** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Огурцы свежие нарезка | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,4 | 0,008 | 0,98 | 0 | 0 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 2 | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 1,3 | 3,5 | 7,9 | 74,7 | 0,003 | 7,67 | 0 | 0 | 35,8 | 39,32 | 18,81 | 0,88 |
| 3 | 279 | Тефтели с соусом | 100/30 | 9,17 | 16,27 | 13,92 | 296 | 0,04 | 1,59 | 0,11 | 3,52 | 67,63 | 123,26 | 22,15 | 0,9 |
| 4 | 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,42 | 4,37 | 24,19 | 167 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,43 | 3,86 | 28,18 | 7,52 | 0,72 |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **19,304** | **24,886** | **94,336** | **752,74** | **0,175** | **10,89** | **0,13** | **4,532** | **149** | **256,879** | **77,684** | **3,902** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,34 | 0,28 | 28,73 | 130 | 0,01 | 100 | 0 | 0,76 | 8,5 | 2,21 | 2,92 | 0,55 |
| 2 | 209 | Яйца вареное | 42 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 66 | 0,03 | 0 | 0,4 | 0,25 | 23,1 | 80,64 | 5,04 | 1,05 |
| 3 | гп | Кондитерское изделие | 58 | 2,26 | 17,75 | 36,3 | 313,8 | 0,029 | 0 | 3,5 | 2,73 | 4,6 | 24,4 | 3,5 | 0,35 |
| | | **Итого:** | | **7,93** | **22,86** | **65,32** | **509,8** | **0,069** | **100** | **3,9** | **3,74** | **36,2** | **107,25** | **11,46** | **1,95** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 306 | Горошек зеленый консервированный | 20 | 0,58 | 0,54 | 1,16 | 11,84 | 0,01 | 1,94 | 2,8 | 0 | 4,78 | 12,27 | 4,04 | 0,14 |
| 2 | 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 110 | 8,83 | 6,79 | 4,99 | 121 | 0,08 | 1,1 | 0,39 | 3,58 | 28,18 | 117,41 | 32,97 | 0,7 |
| 3 | 125 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 5,66 | 19,99 | 150 | 0,16 | 20,6 | 28,57 | 0,31 | 19,51 | 79,7 | 29 | 1,17 |
| 4 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 5 | гп | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,67 | 0,65 | 19,14 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **15,03** | **13,66** | **58,33** | **429,96** | **0,324** | **23,67** | **31,76** | **4,472** | **63,55** | **248,899** | **76,904** | **2,932** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **172,192** | **600,672** | **100** | **1,54** | **278,12** | **209,76** | **26,338** | **1336,04** | **1989,576** | **476,356** | **20,608** |
| | | **ВСЕГО:** | | **61,21** | **255,79** | **897,01** | **2362,00** | **2,27** | **416,48** | **294,64** | **39,23** | **1884,06** | **2894,36** | **700,53** | **30,81** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 98 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2 | 182 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 260 | 8,88 | 13,84 | 55,57 | 384 | 0,23 | 1,38 | 68,53 | 0,072 | 163,56 | 217,89 | 56,2 | 1,49 |
| 3 | 383 | Какао со сгущенным молоком | 180 | 3,3 | 234 | 22,58 | 124,56 | 0,02 | 0,34 | 85 | 0 | 115,2 | 106,1 | 16,2 | 0,58 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| | | **Итого:** | | **18,3** | **251,19** | **102,75** | **661,96** | **0,314** | **1,79** | **179,53** | **0,622** | **386,76** | **406,49** | **82,9** | **2,72** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Помидоры свежие нарезка | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | 0,12 | 3,5 | 0 | 0 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 2 | 119 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,2 | 38,42 | 12,75 | 94,8 | 0,24 | 0,8 | 0 | 0 | 42,42 | 76,34 | 29,62 | 2,14 |
| 3 | 288 | Птица отварная | 100 | 27,94 | 18,2 | 0,43 | 304 | 0,08 | 3,8 | 0,04 | 0,35 | 49 | 155,45 | 24,21 | 1,82 |
| 4 | 128 | Пюре картофельное с маслом | 160 | 3,3 | 4,99 | 13,64 | 141,9 | 0,15 | 5,54 | 0,02 | 1,09 | 42,97 | 87,9 | 29,8 | 1,07 |
| 5 | 701(2) | Напиток из свежих фруктов | 180 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 97,2 | 0,009 | 0,96 | 0 | 0,09 | 12,67 | 2,48 | 3,9 | 0,56 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **40,424** | **62,386** | **70,476** | **735,42** | **0,673** | **14,6** | **0,06** | **2,112** | **158,94** | **366,389** | **102,224** | **6,442** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0 | 2,90 | 0 | 0,01 | 17,38 | 9,78 | 7,28 | 0,9 |
| 2 | 338 | Фрукт | 185 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 89 | 0,06 | 12 | 0 | 0,16 | 56 | 41,6 | 8 | 0,91 |
| | | **Итого:** | | **1,06** | **0,86** | **34,82** | **151** | **0,06** | **14,9** | **0** | **0,17** | **73,38** | **51,38** | **15,28** | **1,81** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 268 | Котлета домашняя | 100 | 11,23 | 9,69 | 12,29 | 185 | 0,05 | 0,68 | 0,08 | 2,79 | 18,76 | 102,85 | 21,43 | 1,13 |
| 2 | 302 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 160 | 7,7 | 3,7 | 26,2 | 169,9 | 0,11 | 0 | 0,07 | 0,03 | 12,7 | 123,5 | 82,3 | 2,68 |
| 3 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 4 | гп | Хлеб ржано пшеничный | 60 | 4,01 | 0,97 | 28,7 | 139,68 | 0,11 | 0 | 0 | 0,87 | 13,62 | 58,53 | 16,04 | 1 |
| | | **Итого:** | | **23,54** | **14,44** | **96** | **614,1** | **0,28** | **1,33** | **0,15** | **3,69** | **74,31** | **305,98** | **135,48** | **5,44** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 385 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 107 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 2 |
| 2 | гп | Кондитерские изделия в ассортимен | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166 | 0,03 | 0 | 4 | 1,9 | 11,6 | 36 | 8 | 0,84 |
| | | **Итого:** | | **8,8** | **8,92** | **37,76** | **273** | **0,11** | **1,4** | **4,04** | **1,9** | **251,6** | **216** | **36** | **2,84** |
| | | **ВСЕГО:** | | **92,124** | **337,796** | **341,806** | **2435,48** | **1,437** | **34,02** | **183,78** | **8,494** | **944,99** | **1346,239** | **371,884** | **19,252** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 181 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 218 | 6,05 | 10,62 | 41,97 | 288,4 | 0,079 | 1,16 | 57,5 | 0 | 132,85 | 117,12 | 20,1 | 0,49 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,5 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| 5 | 209 | Яйца вареное | 42 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 66 | 0,03 | 0 | 0,4 | 0,25 | 23,1 | 80,64 | 5,04 | 1,05 |
| | | **Итого:** | | **15,32** | **23,12** | **80,49** | **591,8** | **0,163** | **1,19** | **97,9** | **0,55** | **170,35** | **233,76** | **32,34** | **2,36** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 230 | 2,47 | 2,61 | 16,1 | 108,79 | 0,1 | 7,6 | 0 | 0 | 26,9 | 62,2 | 25,1 | 1,04 |
| 2 | 260/331 | Гуляш с соусом | 100 | 15,81 | 5,79 | 2,98 | 129 | 0,08 | 0,73 | 0,01 | 1,95 | 14,17 | 167,4 | 22,79 | 1,65 |
| 3 | 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,42 | 4,37 | 24,19 | 167 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,43 | 3,86 | 28,18 | 7,52 | 0,72 |
| 4 | 699(2) | Напиток апельсиновый | 180 | 0,18 | 0,04 | 23,16 | 94,5 | 0,009 | 10,1 | 0 | 0,14 | 15,9 | 4,6 | 4,46 | 0,13 |
| 5 | гп | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **26,554** | **13,456** | **85,566** | **592,41** | **0,303** | **18,43** | **0,03** | **3,102** | **69,91** | **301,399** | **70,564** | **4,212** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 389 | Сок | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 110 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0 | 504 | 192 | 30 | 0,2 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 100 | 7,6 | 9,8 | 74,4 | 415 | 0,08 | 0 | 10 | 4,7 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| | | **Итого:** | | **17,6** | **16,2** | **81,4** | **525** | **0,16** | **1,2** | **10,04** | **4,7** | **533** | **282** | **50** | **2,3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 73 | Икра кабачковая | 70 | 0,96 | 3,66 | 5,16 | 55 | 0,04 | 11,73 | 0,01 | 1,65 | 22,54 | 23,69 | 10,29 | 0,61 |
| 2 | 291 | Плов | 210 | 17,8 | 11 | 37,5 | 320,6 | 0,11 | 6,3 | 20,4 | 1,5 | 48,7 | 184,1 | 56,7 | 2,1 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 4 | гп | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **21,494** | **15,326** | **74,846** | **522,72** | **0,224** | **18,06** | **20,41** | **3,732** | **82,32** | **247,309** | **77,884** | **3,632** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 385 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 107 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **5** | **8** | **107** | **0,08** | **1,4** | **0,04** | **0** | **240** | **180** | **28** | **2** |
| | | **ВСЕГО:** | | **86,768** | **73,102** | **330,302** | **2338,93** | **0,93** | **40,28** | **128,42** | **12,084** | **1095,58** | **1244,468** | **258,788** | **14,504** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 209 | Яйца варенные | 42 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 66 | 0,03 | 0 | 0,11 | 0,25 | 23,1 | 80,64 | 5,04 | 1,05 |
| 2 | 182 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 228 | 9 | 11,1 | 41,1 | 301,6 | 0,18 | 1,42 | 0,52 | 0,68 | 163,14 | 257,35 | 77,99 | 1,9 |
| 3 | 380 | Напиток кофейный со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,8 | 102,1 | 0,018 | 2,14 | 9 | 0 | 115,9 | 77,9 | 11,59 | 0,07 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| | | **Итого:** | | **20,78** | **18,11** | **84,79** | **587,1** | **0,282** | **3,56** | **9,63** | **1,48** | **312,14** | **448,39** | **101,62** | **3,57** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Огурцы свежие нарезка | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,4 | 0,008 | 0,98 | 0 | 0 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 2 | 96 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 180 | 1,45 | 3,67 | 8,6 | 77,22 | 0,066 | 6,03 | 0 | 0 | 21 | 40,84 | 17,4 | 0,66 |
| 3 | 233 | Рыба запеченая под молочным соусом | 100/30 | 13,2 | 7,79 | 2,93 | 129,13 | 0,08 | 0,95 | 0,009 | 2,5 | 56,5 | 159,67 | 36,64 | 0,74 |
| 4 | 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,64 | 4,33 | 37,36 | 206 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0 | 15,62 | 79,81 | 27,13 | 0,56 |
| 5 | 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 0,01 | 90 | 0 | 0 | 19,2 | 3,1 | 3,1 | 0,57 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **21,714** | **16,706** | **87,086** | **587,25** | **0,268** | **97,96** | **0,029** | **3,082** | **124,8** | **328,439** | **97,764** | **3,302** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,22 | 14,5 | 60 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 2,2 | 0,56 | 0,22 | 0,28 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 100 | 8,2 | 25 | 41 | 452 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| | | **Итого:** | | **8,27** | **25,22** | **55,5** | **512** | **0** | **0,063** | **0** | **0** | **4,2** | **1,06** | **0,42** | **0,53** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 294 | Котлеты куринные с соусом | 100/30 | 18,79 | 29,5 | 19,58 | 418,36 | 0,12 | 1,04 | 133,3 | 6,1 | 70,29 | 96,79 | 24,82 | 2,06 |
| 2 | 125 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 5,66 | 19,99 | 150 | 0,16 | 20,6 | 28,57 | 0,31 | 19,51 | 79,7 | 29 | 1,17 |
| 3 | 342 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **24,954** | **35,886** | **87,516** | **781** | **0,364** | **22,29** | **161,87** | **6,992** | **128,11** | **236,609** | **80,224** | **4,532** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **5** | **8** | **100** | **0,08** | **1,4** | **40** | **0** | **240** | **180** | **28** | **0,2** |
| | | **ВСЕГО:** | | **81,518** | **100,922** | **322,892** | **2567,35** | **0,994** | **125,273** | **211,529** | **11,554** | **809,25** | **1194,498** | **308,028** | **12,134** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 98 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2 | 182 | Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 260 | 6 | 12,67 | 51,29 | 343,9 | 0,67 | 1,38 | 68,5 | 0 | 154,1 | 163,3 | 35,6 | 0,59 |
| 3 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| 4 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| | | **Итого:** | | **12,18** | **16,04** | **88,94** | **551,3** | **0,734** | **1,48** | **94,5** | **0,55** | **264,1** | **246,3** | **46,3** | **1,49** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Помидоры свежие нарезка | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | 0,12 | 3,5 | 0 | 0 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 2 | 88 | Щи со свежей капустой с картофелем и сметаной | 160 | 1,13 | 3,17 | 5,06 | 57,44 | 0,04 | 10,1 | 0 | 0,12 | 31,52 | 31,36 | 14,16 | 0,53 |
| 3 | 268 | Биточки с соусом | 100/50 | 7,63 | 11,02 | 9,17 | 170 | 0,03 | 0,68 | 0,08 | 4,05 | 12,28 | 70,42 | 15,36 | 0,78 |
| 4 | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,1 | 38,05 | 243 | 0,21 | 0 | 0,03 | 0,47 | 24,78 | 205,02 | 137,16 | 4,6 |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **20,844** | **21,056** | **100,986** | **687,48** | **0,484** | **14,93** | **0,11** | **5,222** | **109,69** | **372,119** | **197,084** | **7,392** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 701(2) | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 0,01 | 1,07 | 0 | 0,05 | 14,08 | 2,75 | 4,33 | 0,62 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 100 | 7,6 | 9,8 | 74,4 | 415 | 0,08 | 0 | 10 | 4,7 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| | | **Итого:** | | **7,7** | **9,9** | **100,8** | **523** | **0,09** | **1,07** | **10** | **4,75** | **43,08** | **92,75** | **24,33** | **2,72** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 289 | Рагу из птицы | 260 | 18,66 | 17,41 | 22,58 | 302,4 | 0,1 | 16,83 | 21,69 | 0 | 54,67 | 160,75 | 57,5 | 2,85 |
| 2 | 389 | Сок | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 110 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0 | 504 | 192 | 30 | 0,2 |
| 3 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **31,334** | **24,456** | **48,716** | **505,52** | **0,254** | **18,03** | **21,73** | **0,582** | **567,75** | **391,769** | **98,194** | **3,722** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Йогурт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **5** | **8** | **100** | **0,08** | **1,4** | **40** | **0** | **240** | **180** | **28** | **0,2** |
| | | **ВСЕГО:** | | **77,858** | **76,452** | **347,442** | **2367,3** | **1,642** | **36,91** | **166,34** | **11,104** | **1224,62** | **1282,938** | **393,908** | **15,524** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 182 | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 150 | 8,1 | 11,99 | 20,84 | 218 | 0,04 | 0,1 | 0,08 | 0 | 179,31 | 84 | 11,49 | 0,76 |
| 2 | 399 | Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 6,52 | 3,71 | 40,47 | 221 | 0,12 | 0,1 | 24,8 | 0 | 83,5 | 106,74 | 25,37 | 1,11 |
| 3 | 383 | Какао со сгущенным молоком | 190 | 3,49 | 2,47 | 28,36 | 149,7 | 0,03 | 0,37 | 90,3 | 0 | 121,59 | 111,97 | 17,1 | 0,61 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,80 | 13,2 | 0,44 |
| | | **Итого:** | | **21,27** | **18,57** | **108,99** | **682,22** | **0,23** | **0,57** | **115,18** | **0,52** | **393,6** | **337,51** | **67,16** | **2,92** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 73 | Икра кабачковая | 20 | 0,55 | 1,43 | 2,9 | 26,76 | 0,01 | 0,94 | 0 | 0,47 | 18,19 | 11,16 | 3,62 | 0,15 |
| 2 | 119 | Суп картофельный с бобовыми | 210 | 6,55 | 40,34 | 13,39 | 99,54 | 0,25 | 0,84 | 0 | 0,2 | 44,54 | 80,16 | 31,1 | 2,25 |
| 3 | 274 | Зразы | 100 | 8,7 | 7,27 | 8,9 | 201 | 0,04 | 1,57 | 22,73 | 0 | 29,25 | 97,2 | 15,74 | 6,37 |
| 4 | 128 | Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,12 | 4,68 | 12,79 | 133 | 0,14 | 5,19 | 0,02 | 1,02 | 40,28 | 82,41 | 27,94 | 1 |
| 5 | 701(2) | Напиток из свежих яблок | 180 | 0,09 | 0 | 23,76 | 91,8 | 0,009 | 0,96 | 0 | 0,045 | 12,67 | 2,48 | 3,89 | 0,56 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **21,684** | **54,366** | **80,876** | **645,22** | **0,523** | **9,5** | **22,75** | **2,317** | **154,01** | **312,429** | **92,984** | **11,002** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 389 | Сок | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 110 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0 | 504 | 192 | 30 | 0,2 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 58 | 2,26 | 17,75 | 36,3 | 313,8 | 0,029 | 0 | 3,5 | 2,73 | 4,6 | 24,4 | 3,5 | 0,35 |
| 3 | 209 | Яйца вареное | 42 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 66 | 0,03 | 0 | 0,4 | 0,25 | 23,1 | 80,64 | 5,04 | 1,05 |
| | | **Итого:** | | **12,26** | **24,15** | **43,3** | **423,8** | **0,109** | **1,2** | **3,54** | **2,73** | **508,6** | **216,4** | **33,5** | **0,55** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 288/330 | Куринные окорочка отварные с соусом сметанным | 100/30 | 19,7 | 24,08 | 3,25 | 308,75 | 0,1 | 3,83 | 98,31 | 0,26 | 5,37 | 211,25 | 25,51 | 2,21 |
| 2 | 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,64 | 4,33 | 37,36 | 206 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0 | 15,62 | 79,81 | 27,13 | 0,56 |
| 3 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **26,614** | **29,136** | **88,556** | **727,39** | **0,214** | **4,48** | **98,33** | **0,842** | **59,3** | **351,179** | **79,044** | **4,072** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | | **Итого:** | | **1,52** | **1,35** | **15,9** | **81** | **0,04** | **1,33** | **10** | **0** | **126,6** | **92,8** | **15,4** | **0,41** |
| | | **ВСЕГО:** | | **83,348** | **127,572** | **337,622** | **2559,63** | **1,116** | **17,08** | **249,8** | **6,409** | **1242,11** | **1310,318** | **288,088** | **18,954** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 182 | Каша дружба молочная с маслом сливочным | 260 | 6,62 | 12,76 | 34,82 | 284 | 0,09 | 1,66 | 0,09 | 0,15 | 170,97 | 178,36 | 39,54 | 0,78 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 3 | 380 | Напиток кофейный со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,8 | 102,1 | 0,018 | 2,14 | 9 | 0 | 115,9 | 77,9 | 11,59 | 0,07 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| | | **Итого:** | | **13,15** | **22,19** | **78,35** | **569,5** | **0,162** | **3,8** | **49,09** | **0,7** | **299,27** | **291,76** | **58,13** | **1,42** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 99 | Суп овощной | 190 | 1,21 | 3,79 | 6,95 | 72,39 | 0,06 | 7,89 | 0 | 2,02 | 26,49 | 37,45 | 15,74 | 0,59 |
| 2 | 233 | Рыба запеченая под молочным соусом с сыром | 100/30 | 7,4 | 8,85 | 12,57 | 165,1 | 0,08 | 5,79 | 37,44 | 2,56 | 77,4 | 133,68 | 30,6 | 0,81 |
| 3 | 202 | Макаронные изделия отварные с маслом | 160 | 5,42 | 4,37 | 24,19 | 167 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,43 | 3,86 | 28,18 | 7,52 | 0,72 |
| 4 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 5 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **17,304** | **17,736** | **91,656** | **617,13** | **0,264** | **14,33** | **37,46** | **5,592** | **146,06** | **259,429** | **80,264** | **3,422** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 378 | Чай с сахаром | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 2 | 338 | Фрукт | 185 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 89 | 0,06 | 12 | 0 | 0,16 | 56 | 41,6 | 8 | 0,91 |
| | | **Итого:** | | **2,32** | **2,15** | **35,5** | **170** | **0,1** | **13,33** | **10** | **0,16** | **182,6** | **134,4** | **23,4** | **1,32** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Огурцы свежие нарезка | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,4 | 0,008 | 0,98 | 0 | 0 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 2 | 438(2) | Азу | 260 | 19,85 | 10,21 | 24,02 | 304 | 0,27 | 10,74 | 0,04 | 0,76 | 40 | 296,31 | 69,51 | 3,74 |
| 3 | 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 0,01 | 90 | 0 | 0 | 19,2 | 3,1 | 3,1 | 0,57 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 4,44 | 0,77 | 34,58 | 160,93 | 0,07 | 0 | 0 | 0,63 | 16,1 | 74,2 | 17,5 | 2,17 |
| | | **Итого:** | | **25,04** | **11,25** | **77,66** | **546,71** | **0,358** | **101,72** | **0,04** | **1,39** | **78,7** | **379,61** | **92,91** | **6,58** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 361 | Кисель молочный | 200 | 3,66 | 2,16 | 27,33 | 161,4 | 0,06 | 1,11 | 14 | 0 | 145,64 | 89,6 | 19,92 | 0,12 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,5 | 0,02 | 0 | 3 | 1,4 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
| | | **Итого:** | | **5,91** | **5,1** | **49,65** | **285,9** | **0,08** | **1,11** | **17** | **1,4** | **154,34** | **116,6** | **25,92** | **0,75** |
| | | **ВСЕГО:** | | **63,724** | **58,426** | **332,816** | **2189,24** | **0,964** | **134,29** | **113,59** | **9,242** | **860,97** | **1181,799** | **280,624** | **13,492** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 98 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2 | 181 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 230 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291 | 0,08 | 1,17 | 58 | 0 | 134,07 | 118,19 | 20,3 | 0,5 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 4 | гп | Хлеб пшенично - ржаной | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,08 | 0 | 0 | 1,04 | 18,4 | 69,6 | 26,4 | 0,88 |
| | | **Итого:** | | **14,81** | **14,49** | **94,05** | **568,04** | **0,17** | **1,27** | **84** | **1,04** | **252,47** | **238,29** | **50,4** | **1,73** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 306 | Горошек зеленый консервированный | 20 | 0,58 | 0,54 | 1,16 | 11,84 | 0,01 | 1,94 | 2,8 | 0 | 4,78 | 12,27 | 4,04 | 0,14 |
| 2 | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 185 | 1,33 | 3,61 | 8,08 | 76,78 | 0,003 | 7,89 | 0 | 0 | 36,79 | 40,41 | 19,3 | 0,91 |
| 3 | 268 | Котлеты с соусом | 100/25 | 11,23 | 9,69 | 12,29 | 185 | 0,05 | 0,68 | 0,08 | 2,79 | 18,76 | 102,85 | 21,43 | 1,13 |
| 4 | 268 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,3 | 4,5 | 38,85 | 221,25 | 0,105 | 0,12 | 0 | 0 | 24 | 158,97 | 34,21 | 2,69 |
| 3 | 342 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **22,714** | **19,066** | **108,326** | **707,51** | **0,252** | **11,28** | **2,88** | **3,372** | **122,64** | **374,619** | **105,384** | **6,172** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 389 | Сок | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 110 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0 | 504 | 192 | 30 | 0,2 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 80 | 2,5 | 1,19 | 23,12 | 113,4 | 0,04 | 0 | 24,06 | 0 | 8,7 | 32,3 | 6,6 | 0,55 |
| | | **Итого:** | | **12,5** | **7,59** | **30,12** | **223,4** | **0,12** | **1,2** | **24,1** | **0** | **512,7** | **224,3** | **36,6** | **0,75** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Помидоры свежие нарезка | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | 0,12 | 3,5 | 0 | 0 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 2 | 291 | Плов | 260 | 22,03 | 13,61 | 46,45 | 396,93 | 0,14 | 7,84 | 25,3 | 0 | 60,25 | 227,93 | 70,25 | 2,57 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **24,984** | **14,316** | **79,396** | **548,45** | **0,334** | **11,37** | **25,3** | **0,582** | **74,13** | **272,649** | **85,144** | **3,672** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | | **Итого:** | | **1,52** | **1,35** | **15,9** | **81** | **0,04** | **1,33** | **10** | **0** | **126,6** | **92,8** | **15,4** | **0,41** |
| | | **ВСЕГО:** | | **76,528** | **56,812** | **327,792** | **2128,4** | **0,916** | **26,45** | **146,28** | **4,994** | **1088,54** | **1202,658** | **292,928** | **12,734** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 209 | Яйца варенные | 42 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 66 | 0,03 | 0 | 0,11 | 0,25 | 23,1 | 80,64 | 5,04 | 1,05 |
| 2 | 182 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 228 | 5,28 | 11,11 | 45 | 301,6 | 0,073 | 1,21 | 60,1 | 0,21 | 135,1 | 143,16 | 31,22 | 0,51 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,5 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| | | | | **14,47** | **16,36** | **83,39** | **539** | **0,157** | **1,24** | **60,21** | **1,01** | **170,2** | **256,8** | **43,46** | **2,36** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 97 | Суп катофельный | 180 | 1,69 | 2,04 | 12,15 | 82,08 | 0,1 | 8,64 | 0 | 0,35 | 21,92 | 55,96 | 22,61 | 0,86 |
| 2 | 279 | Тефтели с соусом | 100/50 | 9,17 | 16,27 | 13,92 | 296 | 0,04 | 1,59 | 0,11 | 3,52 | 67,63 | 123,26 | 22,15 | 0,9 |
| 3 | 321 | Капуста тушеная | 150 | 3 | 3,557 | 8,26 | 100 | 0,04 | 25,51 | 0,08 | 0,22 | 88,47 | 58,6 | 28,71 | 1,15 |
| 4 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 5 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **17,134** | **22,593** | **82,276** | **690,72** | **0,264** | **36,39** | **0,19** | **4,672** | **216,33** | **297,939** | **99,874** | **4,212** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0 | 2,90 | 0 | 0,01 | 17,38 | 9,78 | 7,28 | 0,9 |
| 3 | 338 | Фрукт | 185 | 1 | 1 | 24,5 | 116,67 | 0,067 | 25 | 0 | 0,5 | 40 | 27,5 | 22,5 | 5,5 |
| | | **Итого:** | | **1,26** | **1,06** | **39,72** | **178,67** | **0,067** | **27,9** | **0** | **0,51** | **57,38** | **37,28** | **29,78** | **6,4** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 268 | Шницель | 100 | 10,06 | 11,49 | 10,75 | 188,75 | 0,05 | 0,5 | 12,63 | 12,79 | 17,48 | 115,24 | 22,8 | 1,81 |
| 2 | 128 | Пюре картофельное с маслом | 160 | 3,3 | 4,99 | 13,64 | 141,9 | 0,15 | 5,54 | 0,02 | 1,09 | 42,97 | 87,9 | 29,8 | 1,07 |
| 3 | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,34 | 0,28 | 28,73 | 130 | 0,01 | 100 | 0 | 0,76 | 8,5 | 2,21 | 2,92 | 0,55 |
| 4 | гп | Хлеб ржано пшеничный | 60 | 4,01 | 0,97 | 28,7 | 139,68 | 0,11 | 0 | 0 | 0,87 | 13,62 | 58,53 | 16,04 | 1 |
| | | **Итого:** | | **17,71** | **17,73** | **81,82** | **600,33** | **0,32** | **106,04** | **12,65** | **15,51** | **82,57** | **263,88** | **71,56** | **4,43** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Кондитерское изделие | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,5 | 0,02 | 0 | 3 | 1,4 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
| 2 | 385 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 107 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 2 |
| | | **Итого:** | | **8,05** | **7,94** | **30,32** | **231,5** | **0,1** | **1,4** | **3,04** | **1,4** | **248,7** | **207** | **34** | **2,63** |
| | | **ВСЕГО:** | | **58,624** | **65,683** | **317,526** | **2240,22** | **0,908** | **172,97** | **76,09** | **23,102** | **775,18** | **1062,899** | **278,674** | **20,032** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 98 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2 | 182 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 260 | 8,88 | 13,84 | 55,57 | 384 | 0,23 | 1,38 | 68,53 | 0,072 | 163,56 | 217,89 | 56,2 | 1,49 |
| 3 | 380 | Напиток кофейный со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,8 | 102,1 | 0,018 | 2,14 | 9 | 0 | 115,9 | 77,9 | 11,59 | 0,07 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| | | | | **17,65** | **18,97** | **98,97** | **639,5** | **0,312** | **3,59** | **103,53** | **0,622** | **387,46** | **378,29** | **78,29** | **2,21** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Огурцы свежие нарезка | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,4 | 0,008 | 0,98 | 0 | 0 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 2 | 108 | Суп катофельный с клецками | 210 | 2,99 | 3,86 | 15,79 | 121,17 | 0,09 | 4,83 | 17,68 | 0,13 | 28,06 | 60,67 | 21,29 | 0,99 |
| 3 | 268 | Биточек с соусом | 100 | 11,23 | 9,69 | 12,29 | 185 | 0,05 | 0,68 | 0,08 | 2,79 | 18,76 | 102,85 | 21,43 | 1,13 |
| 4 | 302 | Каша рисовая с маслом | 150 | 3,64 | 4,33 | 37,36 | 206 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0 | 15,62 | 77,91 | 25,5 | 0,52 |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **21,274** | **18,626** | **113,766** | **727,21** | **0,262** | **7,14** | **17,78** | **3,502** | **104,15** | **307,549** | **97,424** | **4,042** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 701(2) | Напиток из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 0,01 | 1,07 | 0 | 0,05 | 14,08 | 2,75 | 4,33 | 0,62 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 100 | 7,6 | 9,8 | 74,4 | 415 | 0,08 | 0 | 10 | 4,7 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| | | **Итого:** | | **7,7** | **9,9** | **100,8** | **523** | **0,09** | **1,07** | **10** | **4,75** | **43,08** | **92,75** | **24,33** | **2,72** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 260/331 | Гуляш с соусом | 130 | 20,55 | 7,53 | 3,87 | 168 | 0,11 | 0,95 | 0,01 | 2,55 | 18,41 | 217,6 | 29,62 | 2,15 |
| 2 | 302 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 7,2 | 3,5 | 24,6 | 159,52 | 0,1 | 0 | 0,06 | 0,03 | 11,94 | 115,76 | 77,1 | 2,51 |
| 1 | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0 | 2,90 | 0 | 0,01 | 17,38 | 9,78 | 7,28 | 0,9 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **30,684** | **11,736** | **62,826** | **482,64** | **0,284** | **3,85** | **0,07** | **3,172** | **56,81** | **382,159** | **124,694** | **6,232** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **5** | **8** | **100** | **0,08** | **1,4** | **40** | **0** | **240** | **180** | **28** | **0,2** |
| | | **ВСЕГО:** | | **83,108** | **64,232** | **384,362** | **2472,35** | **1,028** | **17,05** | **171,38** | **12,046** | **831,5** | **1340,748** | **352,738** | **15,404** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| 1 | 399 | Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 6,52 | 3,71 | 40,47 | 221 | 0,12 | 0,1 | 24,8 | 0 | 83,5 | 106,74 | 25,37 | 1,11 |
| 2 | 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,01 | 13,68 | 55,8 | 0 | 2,54 | 0 | 0,001 | 12,78 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |
| 3 | 181 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 200 | 8,99 | 9 | 42,97 | 290,9 | 0,11 | 2,06 | 0,05 | 0,64 | 202,06 | 180,15 | 29,85 | 0,63 |
| | | | | **15,62** | **12,72** | **97,12** | **567,7** | **0,23** | **4,7** | **24,85** | **0,641** | **298,34** | **290,85** | **57,38** | **2,06** |
| | | | | | | **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| 1 | 306 | Кукуруза консервированная | 20 | 0,42 | 0,59 | 1,96 | 14,72 | 0,01 | 0 | 1,88 | 0 | 1,88 | 9,47 | 0,05 | 0,09 |
| 2 | 88 | Щи со свежей капустой с картофелем и сметаной | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,3 | 71,78 | 0,47 | 12,6 | 0 | 0 | 39,4 | 39,2 | 17,7 | 0,66 |
| 3 | 468(2) | Оладьи из печени | 100 | 18,8 | 17,1 | 6,9 | 259 | 0,19 | 28,85 | 55,41 | 0 | 25,62 | 223,29 | 14,8 | 4,72 |
| 4 | 302 | Каша гречневая | 140 | 8 | 5,7 | 36,1 | 227,5 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 13,84 | 191,7 | 126,8 | 4,26 |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,68 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | | **Итого:** | | **32,58** | **28,03** | **109,71** | **832,2** | **0,95** | **42,1** | **57,29** | **0,54** | **123,77** | **548,36** | **190,06** | **12,22** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | |
| 1 | 389 | Сок | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 110 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0 | 504 | 192 | 30 | 0,2 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 100 | 7,6 | 9,8 | 74,4 | 415 | 0,08 | 0 | 10 | 4,7 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| | | **Итого:** | | **17,6** | **16,2** | **81,4** | **525** | **0,16** | **1,2** | **10,04** | **4,7** | **533** | **282** | **50** | **2,3** |
| | | | | | | **Ужин** | | | | | | | | | |
| 1 | 288/330 | Куринные окорочка со сметанным соусом | 100/20 | 18,2 | 22,22 | 3 | 285 | 0,09 | 3,54 | 90,75 | 0,24 | 49,6 | 195 | 23,55 | 2,04 |
| 2 | 71 | Помидоры свежие нарезка | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | 0,12 | 3,5 | 0 | 0 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 3 | 206 | Макаронные изделия с маслом сливочным | 140 | 4,7 | 3,8 | 21,2 | 146,1 | 0,04 | 0 | 0,018 | 0,38 | 3,38 | 24,66 | 6,58 | 0,63 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| 5 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| | | **Итого:** | | **25,854** | **26,726** | **57,146** | **582,62** | **0,324** | **7,07** | **90,768** | **1,202** | **66,86** | **264,379** | **45,024** | **3,772** |
| | | | | | | **Ужин поздний** | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Йогурт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **5** | **8** | **100** | **0,08** | **1,4** | **40** | **0** | **240** | **180** | **28** | **0,2** |
| | | **ВСЕГО:** | | **97,454** | **88,676** | **353,376** | **2607,52** | **1,744** | **56,47** | **222,948** | **7,083** | **1261,97** | **1565,589** | **370,464** | **20,552** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 98 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2 | 182 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 230 | 8,77 | 10,67 | 39,63 | 291 | 0,18 | 1,36 | 0,05 | 0,66 | 157,42 | 248,32 | 75,25 | 1,83 |
| 3 | 380 | Напиток кофейный со сгущенным молоком | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,8 | 102,1 | 0,018 | 2,14 | 9 | 0 | 115,9 | 77,9 | 11,59 | 0,07 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,35 | 1,29 | 38,27 | 183,92 | 0,15 | 0 | 0 | 1,16 | 18,16 | 78,04 | 21,39 | 1,34 |
| | | **Итого:** | | **19,09** | **16,69** | **96,7** | **613,02** | **0,358** | **3,57** | **35,05** | **1,82** | **389,48** | **454,26** | **111,73** | **3,34** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 99 | Суп овощной | 220 | 1,4 | 4,39 | 8 | 83,82 | 0,07 | 9,1 | 0 | 2,34 | 30,67 | 43,36 | 18,23 | 0,68 |
| 2 | 438(2) | Азу | 260 | 19,85 | 10,21 | 28,85 | 304 | 0,27 | 13,31 | 0,07 | 0,76 | 59,3 | 296,31 | 69,51 | 3,74 |
| 3 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **24,524** | **15,326** | **84,796** | **600,46** | **0,424** | **23,06** | **0,07** | **3,682** | **128,28** | **399,789** | **114,144** | **5,722** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,65 | 1,3 | 17,41 | 60 | 0,02 | 0,75 | 0,01 | 0 | 72,33 | 53,24 | 12,94 | 0,91 |
| 2 | 338 | Фрукт | 185 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 85,33 | 0,06 | 12 | 0 | 0,16 | 56 | 41,6 | 8 | 0,91 |
| | | **Итого:** | | **2,45** | **2,1** | **37,01** | **145,33** | **0,08** | **12,75** | **0,01** | **0,16** | **128,33** | **94,84** | **20,94** | **1,82** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 291 | Плов | 260 | 22,03 | 13,61 | 46,45 | 396,93 | 0,14 | 7,84 | 25,3 | 0 | 60,25 | 227,93 | 70,25 | 2,57 |
| 2 | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,34 | 0,28 | 28,73 | 130 | 0,01 | 100 | 0 | 0,76 | 8,5 | 2,21 | 2,92 | 0,55 |
| 3 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **25,044** | **14,536** | **94,316** | **620,05** | **0,224** | **107,84** | **25,3** | **1,342** | **77,83** | **269,159** | **83,864** | **3,792** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Кондитерское изделие | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 124,5 | 0,02 | 0 | 3 | 1,4 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
| 2 | 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | | **Итого:** | | **3,77** | **4,29** | **38,22** | **205,5** | **0,06** | **1,33** | **13** | **1,4** | **135,3** | **119,8** | **21,4** | **1,04** |
| | | **ВСЕГО:** | | **74,878** | **52,942** | **351,042** | **2184,36** | **1,146** | **148,55** | **73,43** | **8,404** | **859,22** | **1337,848** | **352,078** | **15,714** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 98 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2 | 181 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 270 | 7,57 | 13,1 | 52,48 | 360,5 | 0,1 | 1,45 | 71,18 | 0 | 164,5 | 145,1 | 25,58 | 0,62 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **12,624** | **16,716** | **84,666** | **543,62** | **0,184** | **1,55** | **97,18** | **0,582** | **273,58** | **234,619** | **39,974** | **1,642** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | Огурцы свежие нарезка | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,4 | 0,008 | 0,98 | 0 | 0 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 2 | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 210 | 2,26 | 2,38 | 14,66 | 99,33 | 0,09 | 6,93 | 0 | 0,37 | 24,52 | 56,76 | 22,95 | 0,95 |
| 3 | 274 | Зразы | 100 | 8,7 | 7,27 | 8,9 | 201 | 0,04 | 1,57 | 22,73 | 0 | 29,25 | 97,2 | 15,74 | 6,37 |
| 4 | 128 | Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,12 | 4,68 | 12,79 | 133 | 0,14 | 5,19 | 0,02 | 1,02 | 40,28 | 82,41 | 27,94 | 1 |
| 5 | 701(2) | Напиток из свежих фруктов | 180 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 97,2 | 0,009 | 0,96 | 0 | 0,09 | 12,67 | 2,48 | 3,9 | 0,56 |
| 6 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **16,984** | **15,086** | **79,626** | **626,05** | **0,361** | **15,63** | **22,75** | **2,062** | **119,2** | **283,869** | **84,024** | **9,652** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62 | 0 | 2,90 | 0 | 0,01 | 17,38 | 9,78 | 7,28 | 0,9 |
| 2 | 209 | Яйца вареное | 42 | 5,33 | 4,83 | 0,29 | 66 | 0,03 | 0 | 0,4 | 0,25 | 23,1 | 80,64 | 5,04 | 1,05 |
| 3 | гп | Кондитерское изделие | 58 | 2,26 | 17,75 | 36,3 | 313,8 | 0,029 | 0 | 3,5 | 2,73 | 4,6 | 24,4 | 3,5 | 0,35 |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 426(2) | Котлета отбивная | 100 | 14,71 | 9,6 | 6,41 | 241,8 | 0,06 | 2,33 | 0,47 | 0,3 | 41,74 | 130,05 | 25,5 | 1,25 |
| 3 | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,25 | 0 | 0 | 0,47 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 5 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **28,304** | **17,636** | **100,726** | **746,94** | **0,394** | **2,98** | **0,47** | **1,352** | **97,83** | **434,879** | **214,894** | **8,022** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 385 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 107 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **5** | **8** | **107** | **0,08** | **1,4** | **0,04** | **0** | **240** | **180** | **28** | **2** |
| | | **ВСЕГО:** | | **65,972** | **72,188** | **309,318** | **2337,41** | **1,048** | **21,56** | **123,94** | **6,726** | **735,21** | **1157,767** | **370,392** | **21,666** |

| № п/п | № рецептур | Наименование блюд | Выход блюд (масса | Содержание основных пищевых веществ | | | Калорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки (г) Всего: | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 182 | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 260 | 6 | 12,67 | 51,29 | 343,9 | 0,67 | 1,38 | 68,5 | 0 | 154,1 | 163,3 | 35,6 | 0,59 |
| 2 | 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 3 | 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,05 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 2 | 0,5 | 0,2 | 0,25 |
| 4 | гп | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,4 | 0,054 | 0,00 | 0 | 0,55 | 10 | 32,50 | 7 | 0,55 |
| | | **Итого:** | | **9,94** | **20,34** | **89,07** | **581,3** | **0,724** | **1,41** | **108,5** | **0,55** | **168,5** | **199,3** | **42,8** | **1,41** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 88 | Щи со свежей капустой с картофелем и сметаной | 220 | 1,55 | 4,36 | 6,95 | 78,98 | 0,04 | 13,88 | 0 | 0,15 | 43,34 | 43,12 | 19,48 | 0,73 |
| 2 | 395 | Варенники с картофелем | 260 | 26,23 | 7,14 | 51,22 | 380,86 | 1,7 | 0 | 74,91 | 0 | 102,65 | 179,44 | 44,79 | 0,89 |
| 5 | 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 0,01 | 0,65 | 0 | 0 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **31,054** | **12,226** | **106,116** | **672,48** | **1,824** | **14,53** | **74,91** | **0,732** | **184,3** | **282,679** | **90,674** | **2,922** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 389 | Сок | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 110 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0 | 504 | 192 | 30 | 0,2 |
| 2 | гп | Кондитерское изделие | 100 | 7,6 | 9,8 | 74,4 | 415 | 0,08 | 0 | 10 | 4,7 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| | | **Итого:** | | **17,6** | **16,2** | **81,4** | **525** | **0,16** | **1,2** | **10,04** | **4,7** | **533** | **282** | **50** | **2,3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 331/268 | Котлеты с соусом сметанным | 100/30 | 10,48 | 12,99 | 12,51 | 210,98 | 0,06 | 0,15 | 22,77 | 0 | 25,67 | 122,06 | 24,38 | 1,87 |
| 2 | 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,42 | 4,37 | 24,19 | 167 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,43 | 3,86 | 28,18 | 7,52 | 0,72 |
| 3 | 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,01 | 13,68 | 55,8 | 0 | 2,54 | 0 | 0,00 | 12,78 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |
| 4 | гп | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,674 | 0,646 | 19,136 | 93,12 | 0,074 | 0 | 0 | 0,582 | 9,08 | 39,019 | 10,694 | 0,672 |
| | | **Итого:** | | **18,684** | **18,016** | **69,516** | **526,9** | **0,174** | **2,69** | **22,79** | **1,013** | **51,39** | **193,219** | **44,754** | **3,582** |
| **Ужин поздний** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | гп | Йогурт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | **Итого:** | | **5,8** | **5** | **8** | **100** | **0,08** | **1,4** | **40** | **0** | **240** | **180** | **28** | **0,2** |
| | | **ВСЕГО:** | | **83,078** | **71,782** | **354,102** | **2405,68** | **2,962** | **21,23** | **256,24** | **6,995** | **1177,19** | **1137,198** | **256,228** | **10,414** |
| | | ***ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ:*** | | ***1 009,66*** | ***1 431,36*** | ***4 958,45*** | ***30 842,69*** | ***16,15*** | ***1 246,89*** | ***2 138,03*** | ***161,46*** | ***13 495,92*** | ***18 192,77*** | ***4 635,49*** | ***231,98*** |