

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. Ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  |  | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 40 | Винегрет овощной | 100 | 1,61 | 2,19 | 8 | 91,51 | 0,06 | 11 | 0 | 0 | 26,7 | 47,09 | 21,94 | 0,9 |
| 110 | Борщ | 250 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 81,23 | 0,075 | 12,475 | 0,025 | 0 | 73,93 | 159,025 | 30,975 | 1,1 |
| 81 | Рыба тушенная с овощами | 200 | 27,32 | 18,08 | 19,85 | 322,66 | 1,46 | 0,54 | 0,2 | 0,02 | 293,86 | 382,86 | 40,4 | 1,18 |
| 309 | Макаронные изделия | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 249,14 | 0,96 | 0,1 | 0 | 7,97 | 2,33 | 220,11 | 20,55 | 2,33 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,83 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0 | 221,14 | 185,42 | 31,78 | 0,7 |
| Пр | Хлеб пшеничный с сыром | 45 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **итого** | **985** | **56,22** | **50,08** | **171,57** | **1053,37** | **2,855** | **25,195** | **0,505** | **7,99** | **641,15** | **993,405** | **145,645** | **8,53** |
|  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Сa | P | Mg | Fe |
| 49 | Салат витаминный с р/м | 60 | 1,12 | 7,96 | 3,16 | 89,6 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 49,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| 111 | Суп с вермишелью | 250 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,9 | 0,26 | 0,36 | 106 | 120,78 | 23,26 | 0,46 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом | 125 | 7,12 | 6,03 | 34,31 | 225,42 | 1,25 | 0 | 0,03 | 0 | 11,86 | 168,85 | 112,73 | 3,79 |
| 172 | Бефстроганов | 80 | 9,56 | 11,99 | 3 | 157,46 | 0,04 | 1,88 | 1,66 | 0,04 | 18,73 | 11,05 | 13,38 | 1,42 |
| 373 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,84 | 113,6 | 0,02 | 1,72 |  |  | 15,48 |  | 1,8 | 0,62 |
| Пр | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **итого** | **795** | **29,45** | **38,83** | **123,93** | **946,52** | **1,508** | **8,7** | **93,75** | **3,46** | **224,87** | **357,53** | **175,92** | **9,17** |
|  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины, (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 17 | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,49 | 7,4 | 8,87 | 108,53 | 0,2 | 7,79 | 0 | 0 | 25,5 | 27,26 | 14,79 | 1,37 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 437 | Гуляш из куриного мяса | 100 | 23,8 | 9,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 0 | 29,4 | 234, | 98 | 31,39 |
| 309 | Макаронные изделия | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 249,14 | 0,96 | 0,1 | 0 | 7,97 | 2,33 | 220,11 | 20,55 | 2,33 |
| 352 | Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 30 | 0,5 | 0 | 9 | 0 | 2 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный с сыром | 45 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **Итого**  | **735** | **48,02** | **36,95** | **165,12** | **914,42** | **2,36** | **45,24** | **0,5** | **7,97** | **127,51** | **568,55** | **170,64** | **39,44** |
|  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 40 | Винегрет овощной | 100 | 1,61 | 2,19 | 8 | 91,51 | 0,06 | 11 | 0 | 0 | 26,7 | 47,09 | 21,94 | 0,9 |
| 111 | Суп с вермишелью | 250 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,9 | 0,26 | 0,36 | 106 | 120,78 | 23,26 | 0,46 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| 101 | Котлета (мясо или птица) | 80 | 11,77 | 4,73 | 4,35 | 100,04 | 0,048 | 0 | 0 | 0 | 10,88 | 132,38 | 19,25 | 0,816 |
| 380 | Чай с лимоном | 200 | 4,57 | 5,04 | 21,49 | 145,33 | 0,12 | 7,36 | 0,04 | 0 | 190,62 | 140,4 | 22,54 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **итого** | **860** | **31,83** | **13,15** | **78,42** | **774,92** | **0,578** | **24,86** | **9,3** | **0,56** | **397,4** | **524,65** | **116,99** | **5,636** |
|  | День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 49 | Салат витаминный с р/м | 60 | 1,12 | 7,96 | 3,16 | 89,6 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 49,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| 206 | Суп фасолевый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 81 | Рыба тушенная с овощами | 200 | 27,32 | 18,08 | 19,85 | 322,66 | 1,46 | 0,54 | 0,2 | 0,02 | 293,86 | 382,86 | 40,4 | 1,18 |
| 309 | Макаронные изделия | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 249,14 | 0,96 | 0,1 | 0 | 7,97 | 2,33 | 220,11 | 20,55 | 2,33 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,83 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0 | 221,14 | 185,42 | 31,78 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный с сыром | 45 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **итого** | **945** | **59,66** | **54,3** | **168,74** | **1186,98** | **2,838** | **11,73** | **91,48** | **11,65** | **623,21** | **967,42** | **166,78** | **8,36** |
|  | День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 17 | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,49 | 7,4 | 8,87 | 108,53 | 0,2 | 7,79 | 0 | 0 | 25,5 | 27,26 | 14,79 | 1,37 |
| 110 | Борщ | 250 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 81,23 | 0,075 | 12,475 | 0,025 | 0 | 73,93 | 159,025 | 30,975 | 1,1 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом | 125 | 7,12 | 6,03 | 34,31 | 225,42 | 1,25 | 0 | 0,03 | 0 | 11,86 | 168,85 | 112,73 | 3,79 |
| 172 | Бефстроганов | 80 | 9,56 | 11,99 | 3 | 157,46 | 0,04 | 1,88 | 1,66 | 0,04 | 18,73 | 11,05 | 13,38 | 1,42 |
| 373 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,84 | 113,6 | 0,02 | 1,72 |  |  | 15,48 |  | 1,8 | 0,62 |
| Пр | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **итого** | **835** | **26,34** | **28,46** | **108,48** | **825,24** | **1,745** | **23,865** | **1,715** | **0,04** | **168,7** | **391,16** | **173,675** | **10,62** |
|  | **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 40 | Винегрет овощной | 100 | 1,61 | 2,19 | 8 | 91,51 | 0,06 | 11 | 0 | 0 | 26,7 | 47,09 | 21,94 | 0,9 |
| 111 | Суп с вермишелью | 250 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,9 | 0,26 | 0,36 | 106 | 120,78 | 23,26 | 0,46 |
| 437 | Гуляш из куриного мяса | 100 | 23,8 | 9,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 0 | 29,4 | 234, | 98 | 31,39 |
| 309 | Макаронные изделия | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 249,14 | 0,96 | 0,1 | 0 | 7,97 | 2,33 | 220,11 | 20,55 | 2,33 |
| 380 | Чай с лимоном | 200 | 4,57 | 5,04 | 21,49 | 145,33 | 0,12 | 7,36 | 0,04 | 0 | 190,62 | 140,4 | 22,54 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный с сыром | 45 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 79,6 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **итого** | **885** | **54,55** | **41,49** | **177,75** | **1052,42** | **1,53** | **20,9** | **0,3** | **8,39** | **378,05** | **800,63** | **202,04** | **37,68** |
|  | День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энерг. ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 49 | Салат витаминный с р/м | 60 | 1,12 | 7,96 | 3,16 | 89,6 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 49,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| 101 | Котлета (мясо или птица) | 80 | 11,77 | 4,73 | 4,35 | 100,04 | 0,048 | 0 | 0 | 0 | 10,88 | 132,38 | 19,25 | 0,816 |
| 352 | Кисель  | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 30 | 0,5 | 0 | 9 | 0 | 2 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,44 | 0,36 | 12,48 | 59,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
|  | **итого** | **820** | **24,22** | **19,89** | **93,22** | **655,39** | **1,206** | **45,61** | **101,3** | **5,2** | **170,96** | **322,16** | **95,55** | **6,586** |