

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества(г)** | | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | | **Са** | **Fе** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | **Понедельник** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |  |  | | |  | |  | | | | |
|  | Каша манная молочная | 200 | | 8,0 | | 5,7 | 34,0 | 209,9 | | 0,04 | | 0,02 | - | | 10,6 | 0,45 |
|  | Чай с сахаром | 180 | | 12,0 | | 3,06 | 13,0 | 77,3 | | - | | - | 6,0 | | 11,6 | 0,54 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | | 6,6 | | 8,2 | 20,2 | 182,4 | | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | | 0,01 | | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп гороховый | 250 | | 5,49 | | 5,27 | 16,32 | 135,0 | | 0,22 | | 0,07 | 5,81 | | 38,07 | 2,02 |
|  | Овощное рагу с мясом | 200 | | 21,71 | | 16,55 | 15,02 | 228,0 | | 0,13 | | 0,19 | 5,20 | | 42,3 | 2,09 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | | 1,04 | | - | 26,96 | 124,0 | | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | | 41,17 | 0,68 |
|  | Салат из капусты | 60 | | 1,92 | | 10,08 | 7,89 | 78,13 | | 0,04 | | 0,07 | 48,35 | | 56,33 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | | 3,12 | | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | | 0,12 | 0,02 | - | | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 100 | | 3,0 | | 2,3 | 4,5 | 72,0 | | - | | - | 1,1 | | 180,0 | - |
|  | Печенье | 40 | | 3,0 | | 3,9 | 29,8 | 166,8 | | - | | - | - | | 11,6 | 0,8 |
|  | Фрукты (банан) | 100 | | 2,2 | | 0,8 | 30,7 | 140,2 | | 0,05 | | 0,23 | 1,4 | | 49,7 | 1,74 |
| **Итого:** |  |  | |  | |  |  | 1634,13 | |  | |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | **Вторник** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |  |  | | |  | |  | | | |
|  | | Каша геркулесовая  молочная | 200 | 8,6 | | 7,2 | 31,4 | 216,7 | | 0,33 | | 0,16 | 0,9 | 21,0 | 6,04 |
|  | | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | | 3,06 | 13,0 | 77,3 | | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | | 8,2 | 20,2 | 182,4 | | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | | 10,1 | | 92,0 | | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Суп картофельный клецками | 250 | 2,2 | | 3,6 | 14,7 | 100,2 | | 0,1 | | - | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
|  | | Плов из птицы | 180 | 34,8 | | 37,2 | 30,5 | 595,3 | | 0,05 | | 0,11 | 0,15 | 27,3 | 0,84 |
|  | | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | | 3,65 | 5,19 | 56,34 | | 0,011 | | 0,022 | 5,7 | 21,69 | 0,79 |
|  | | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | | - | 26,96 | 124,0 | | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Яйцо варенное | 1 шт | 4,3 | | 3,9 | 0,2 | 53,0 | | 0,01 | | - | - | 22,0 | - |
|  | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 0,11 | | - | - | 22,8 | 1,59 |
|  | | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | | 3,06 | 13,0 | 77,3 | | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | | Груша | 100 | 0,4 | | 0,3 | 10,3 | 46,0 | | 0,03 | | 0,03 | 5,0 | 19,0 | 2,30 |
| **Итого:** | |  |  |  | |  |  | 1843,64 | |  | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | | | **Са** | | **Fе** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | **Среда** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |  | |  | | |  | |  | | | | | | |
|  | | Каша пшеничная молочная | 200 | 9,3 | | 5,7 | | 39,0 | 235,1 | | 0,07 | | 0,07 | 0,14 | | | 1,06 | | 1,51 |
|  | | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | | 3,06 | | 13,0 | 77,3 | | - | | - | 6,0 | | | 11,6 | | 0,54 |
|  | | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | | 8,2 | | 20,2 | 182,4 | | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | | | 95,3 | | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | | 200 | 0,5 | 0,1 | | 10,1 | | 92,0 | 0,01 | | | 0,01 | | 2,0 | 7,0 | | 1,4 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Борщ вегетарианский | 250 | 2,73 | | 5,95 | | 13,68 | 119,25 | | 0,075 | | 0,075 | 17,78 | | | 65,3 | | 1,53 |
|  | | Рыба запеченная | 80 | 10,3 | | 5,1 | | 6,5 | 110,2 | | - | | - | 0,2 | | | 23,45 | | 0,38 |
|  | | Гарнир каша рассыпчатая гречневая с овощами | 180 | 9,2 | | 5,28 | | 41,4 | 249,7 | | 0,25 | | 0,12 | 0,5 | | | 16,31 | | 4,99 |
|  | | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,78 | | 3,11 | | 1,91 | 50,0 | | 0,06 | | 0,028 | 6,6 | | | 12,87 | | 0,41 |
|  | | Кисель фруктовый | 180 | 1,4 | | - | | 29,0 | 122,0 | | - | | - | - | | | 31,81 | | 1,24 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | | 0,72 | | 26,58 | 128,4 | | | 0,12 | 0,02 | - | | | 21,0 | | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ватрушка с творогом | 80 | 10,5 | | 6,26 | | 33,3 | 230,0 | | 0,09 | | 0,13 | 0,04 | | | 58,0 | | 1,02 |
|  | | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | | - | | 26,96 | 124,0 | | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | | | 41,17 | | 0,68 |
|  | | Фрукта(апельсин) | 100 | 0,6 | | 0,14 | | 15,0 | 66,0 | | 0,03 | | 0,02 | 40,0 | | | 24,0 | | 0,24 |
| **Итого:** | |  |  |  | |  | |  | 1786,35 | |  | |  |  | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  | |  | |  | | | |
|  | Каша рисовая молочная | 200 | 7,0 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,03 | | 0,02 | - | 5,7 | 0,45 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | - | | - | - | - | - |
|  | Котлета мясная | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 0,08 | | 0,05 | 0,1 | 13,12 | 2,15 |
|  | Гарнир пюре картофельное | 180 | 3,9 | 6,0 | 25,7 | 170,2 | 0 | | 0,03 | 2,2 | 26,64 | 0,67 |
|  | Кисель фруктовый | 180 | 1,4 | - | 29,0 | 122,0 | - | | - | - | 31,81 | 1,24 |
|  | Винегрет | 60 | 0,96 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 0,04 | | 0,03 | 6,6 | 16,02 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,07 | | 0,31 | 1,26 | 2,16 |  |
|  | Печенье | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | | - | - | 11,6 | 0,8 |
|  | Фрукта(банан) | 100 | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 0,05 | | 0,23 | 1,4 | 49,7 | 1,74 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  | 1783,93 |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  | |  | |  | | | |
|  | Каша кукурузная  молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184,0 | 0,15 | | 0,08 | - | 12,1 | 3,30 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | Рассольник Ленинградский | 250 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 0,06 | | 0,05 | 5,4 | 19,24 | 0,12 |
|  | Жаркое по-домашнему | 180 | 21,4 | 25,1 | 18,8 | 387,0 | 8,8 | | 5,31 | 9,8 | 31,2 | 0,96 |
|  | Салат из моркови | 60 | 1,21 | 7,09 | 9,69 | 63,55 | 0,06 | | 0,07 | 3,26 | 47,49 | 0,66 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 124,0 | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель фруктовый | 180 | 1,4 | - | 29,0 | 122,0 | - | | - | - | 31,81 | 1,24 |
|  | Оладьи со сгущенным молоком | 100 | 10,13 | 10,33 | 60,4 | 374,0 | 0,14 | | 0,25 | 1,03 | 174,44 | 0,92 |
|  | Фрукта(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  | 1676,9 |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  | |  | |  | | | |
|  | Каша «Дружба»  молочная | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,8 | | 0,2 | 0,9 | 183,8 | 0,54 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп вермишелевый | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 0,11 | | 0,06 | 8,25 | 24,6 | 1,08 |
|  | Ленивые голубцы | 200 | 15,4 | 18,3 | 24,0 | 326,96 | 0,15 | | 0,17 | 76,3 | 95,1 | 3,7 |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,83 | 2,08 | 4,09 | 38,55 | 0,02 | | 0,01 | 4,9 | 9,28 | 0,65 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 124,0 | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель фруктовый | 180 | 1,4 | - | 29,0 | 122,0 | - | | - | - | 31,81 | 1,24 |
|  | Печенье | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | | - | - | 11,6 | 0,8 |
|  | Фрукты (Груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,0 | 0,03 | | 0,03 | 5,0 | 19,0 | 2,3 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  | 1632,27 |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  | |  | |  | | | |
|  | Омлет натуральный | 130 | 11,77 | 13,59 | 3,31 | 187,39 | 0,06 | | 0,45 | 0,27 | 151,23 | 1,96 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 0,05 | | 0,17 | 1,43 | 137,0 | 0,43 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | Борщ с картофелем и капустой на м/к/б | 250 | 3,85 | 2,175 | 6,77 | 106,0 | 0,075 | | 8,375 | 12,475 | 73,93 |  |
|  | Птица в соусе | 70 | 7,50 | 9,80 | 2,65 | 110,25 | 0,04 | | 0,02 | 1,59 | 12,40 | 0,85 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,2 | 36,0 | 204,3 | 0,09 | | 0,03 | - | 5,12 | 1,38 |
|  | Винегрет | 60 | 0,96 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 0,04 | | 0,03 | 6,6 | 16,02 | 5,4 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 124,0 | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сырок глазированный | 40 | 23,5 | 8,3 | 33,4 | 370,0 |  | |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | Фрукта (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 0,04 | | 0,05 | 10,0 | 8,0 | 0,6 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  | 1838,95 |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  | |  | |  | | | |
|  | Каша ячневая молочная | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,0 | 0,12 | | 0,08 | 1,95 | 198,46 | 0,55 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп крестьянский курицей со сметаной | 250 | 7,21 | 6,24 | 16,71 | 170,5 | 0,14 | | 0,12 | 8,85 | 52,55 | 1,63 |
|  | Фрикадельки мясные | 80 | 15,04 | 11,24 | 6,12 | 188,01 | 0,06 | | 0,12 | 0 | 8,82 | 2,29 |
|  | Гарнир крупа перловая | 150 | 2,8 | 2,93 | 17,93 | 111,33 | 0,03 | | 0,03 | 0,57 | 38,84 | 0,87 |
|  | Салат из капусты и моркови | 60 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 54,46 | 0,03 | | 0,04 | 25,76 | 46,56 | 0,59 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 124,0 | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | Блины со с/м | 100 | 7,47 | 14,27 | 32,8 | 290,67 | 0,09 | | 0,15 | 0,37 | 90,26 | 0,77 |
|  | Кисель фруктовый | 180 | 1,4 | - | 29,0 | 122,0 | - | | - | - | 31,81 | 1,24 |
|  | Фрукта(апельсин) | 100 | 0,6 | 0,14 | 15,0 | 66,0 | 0,03 | | 0,02 | 40,0 | 24,0 | 0,24 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  | 1811,07 |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  | |  | |  | | | |
|  | Твороженная запеканка | 150 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372,0 | 0,09 | | 0,39 | 0,36 | 221,1 | 1,05 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 0,05 | | 0,17 | 1,43 | 137,0 | 0,43 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | Борщ на м/б со сметаной | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,0 | 0,05 | | 0,03 | 9,74 | 43,14 | 1,09 |
|  | Котлета рыбная | 80 | 15,64 | 2,17 | 4,23 | 145,98 | 0,02 | | 0,13 | 0,43 | 43,27 | 0,41 |
|  | Гарнир пюре картофельное | 180 | 3,9 | 6,0 | 25,7 | 170,2 | 0 | | 0,03 | 2,2 | 26,64 | 0,67 |
|  | Салат из моркови | 60 | 1,21 | 7,09 | 9,69 | 63,55 | 0,06 | | 0,07 | 3,26 | 47,49 | 0,66 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 124,0 | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель | 180 | 1,4 | - | 29,0 | 122,0 | - | | - | - | 31,81 | 1,24 |
|  | Печенье | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - | | - | - | 11,6 | 0,8 |
|  | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,20 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  | 1835,33 |  | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименования**  **блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  | |  | |  | | | |
|  | Каша гречневая  молочная | 200 | 7,33 | 7,87 | 27,88 | 210,67 | 0,08 | | 0,07 | 1,96 | 184,4 | 1,79 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | - | | - | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,05 | | 0,04 | 0,06 | 95,3 | 0,82 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 92,0 | 0,01 | | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 215/35 | 6,5 | 5,3 | 14,52 | 191,0 | 0,14 | | 0,08 | 10,52 | 31,07 | 1,6 |
|  | Сардельки отварные | 70 | 6,8 | 17,1 | 0,7 | 185,6 | 0 | | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | Капуста тушенная | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,97 | 141,0 | 0,04 | | 0,06 | 16,95 | 88,95 | 1,26 |
|  | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,78 | 3,11 | 1,91 | 50,0 | 0,06 | | 0,028 | 6,6 | 12,87 | 0,41 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | - | 26,96 | 124,0 | 0,02 | | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,12 | 0,72 | 26,58 | 128,4 | | 0,12 | 0,02 | - | 21,0 | 3,34 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка сдобная с повидлом | 80 | 5,7 | 5,4 | 54,6 | 295,3 | 0,1 | | 0,7 | 0 | 3,5 | 0,9 |
|  | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,07 | | 0,31 | 1,26 | 2,16 | 0 |
|  | Фрукта (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 0,04 | | 0,05 | 10,0 | 8,0 | 0,6 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  | 1878,67 |  | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |