|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическ. ценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  1 день |
| **Завтрак** |
| Макароны отварные  | 120 | 3,90 | 4,10 | 20,84 | 293,5 | 0,04 | 0,01 | 0 | 4,21 | 0,54 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Борщ на м/к бульоне | 250/30 | 3,85 | 2,17 | 6,77 | 230 | 0,07 | 8,37 | 12,47 | 73,92 | 1,1 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 9,55 | 9,77 | 17,46 | 298,75 | 0,14 | 0,12 | 3,69 | 26,19 | 2,12 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| **Полдник** |
| Булочка сладкая | 80 | 1,9 | 4,01 | 16,2 | 150,8 | 0,07 | 0,10 | 0,5 | 73,01 | 0,79 |
| Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| **Ужин** |
| Каша пшенная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,96 | 224,94 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 185,86 | 0,72 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого** **1902,99** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическ. ценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 2 день |
| **Завтрак** |
| Омлет | 130 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,04 | 0,30 | 0,18 | 182 | 1,32 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 163,9 | 0,06 | 0,15 | 0,6 | 2,48 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Суп картофельный на м/к бульоне | 250/30 | 30,2 | 2,02 | 16,5 | 154 | 0,12 | 0,07 | 8,85 | 47,45 | 1,15 |
| Капуста тушёная | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,97 | 119,7 | 0,04 | 0,06 | 16,95 | 88,95 | 1,26 |
| Тефтели | 70 | 10,93 | 9,45 | 1,263 | 147,86 | 0,10 | 2,77 | 0,84 | 9,611 | 1,792 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| **Полдник** |
| Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,76 | 166,8 | 0,03 | 0,03 | 0 | 8 | 0,4 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9 | 0 |
| **Ужин** |
| Каша молочная «дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,08 | 0,2 | 0,90 | 183,8 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| **Итого**  **1815,2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетичесценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 3 день |
| **Завтрак** |
| Творожная запеканка | 120 | 16,39 | 10,84 | 11,90 | 283,74 | 0,04 | 0,3 | 0,32 | 176,31 | 0,70 |
| Сметанный соус | 50 | 1,82 | 2,75 | 3,96 | 66,81 | 0,01 | 0,05 | 0,13 | 51,95 | 0,12 |
| Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Щи на м/к бульоне | 250/30 | 8,16 | 3,68 | 9,22 | 151,25 | 0,08 | 0,09 | 24,67 | 67,45 | 1,55 |
| Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 274,8 | 0,06 |  |  | 12 | 0,8 |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 147,57 | 0,03 | 0,08 | 0,36 | 19,08 | 1,78 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| **Полдник** |
| Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,76 | 166,8 | 0,03 | 0,03 | 0 | 8 | 0,4 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 242 | 0,2 |
| **Ужин** |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,3 | 38,7 | 216 | 0,03 | 0,03 | 0 | 16 | 0,6 |
| Рыба тушеная с овощами | 70 | 6,62 | 3,47 | 3,08 | 70,02 | 0,04 | 0,04 | 3,02 | 27 | 0,51 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого**  **2169,18** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическ. ценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 4 день |
| **Завтрак** |
| Сыр  | 15 | 3,9 | 4,02 | 0 | 52,8 | 0,004 | 0,05 | 0,42 | 15,6 | 0,18 |
| Суп молочный с пшеном | 200 | 6,60 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,14 | 0,9 | 106 | 0,46 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Суп с клёцками на м/к бульоне | 250/30 | 6,37 | 2,15 | 21,12 | 142,8 | 0,15 | 0,15 | 5,3 | 40,2 | 1,3 |
| Овощное рагу с отварным мясом | 180 | 17,89 | 10 | 14,44 | 257,21 | 0,13 | 0,22 | 8,43 | 52,48 | 2,88 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| **Полдник** |
| Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,76 | 166,8 | 0,03 | 0,03 | 0 | 8 | 0,4 |
| Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| **Ужин** |
| Манный пудинг | 150 | 7,79 | 9,79 | 39,79 | 284,99 | 0,05 | 0,14 | 0,14 | 76,55 | 0,93 |
| Кисельный соус | 50 | 0 | 0 | 4,9 | 20 | 0,15 | 0,15 | 7,5 | 2,25 | 0 |
| Чай с молоком | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого**  **1873,77** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическ. ценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 5день |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 0,06 | 0,22 | 0,9 | 188,74 | 0,56 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Сыр  | 15 | 3,9 | 4,02 | 0 | 52,8 | 0,004 | 0,05 | 0,42 | 15,6 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Борщ на м/к бульоне | 250/30 | 3,85 | 2,17 | 6,77 | 230 | 0,07 | 8,37 | 12,47 | 73,92 | 1,1 |
| Гороховое пюре  | 150 | 34,5 | 2,4 | 86,55 | 384,5 | 1,35 | 0,27 | 0 | 133,5 | 10,5 |
| Котлета мясная | 70 | 11,8 | 8,2, | 14,9 | 138,3 | 0,085 | 0,19 | 0 | 14,7 | 2,84 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| **Полдник** |
| Слоёное печенье | 50 | 2,4 | 9,4 | 18,9 | 168,3 | 0,11 | 0,54 | 0,12 | 86,56 | 3,54 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9 | 0 |
| **Ужин** |
| Суп молочный с макаронами | 200 | 6,7 | 11 | 26,0 | 187,04 | 0,04 | 0,014 | 0,9 | 106 | 0,46 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого** **2075,28** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетичесценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 6 день |
| **Завтрак** |
| Гречка отварная  | 100 | 8,86 | 5,94 | 44,31 | 266 | 0,14 | 0,07 | 0 | 9,49 | 3,03 |
| Яйцо варёное | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 0,02 | 0,17 | 0 | 22 | 1,08 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Свекла отварная | 60 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 | 0,01 | 0,02 | 6 | 22,2 | 0,84 |
| Суп картофельный на м/к бульоне  | 250/30 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 135 | 0,15 | 0,01 | 1 | 82 | 2,261 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 14,62 | 14,64 | 18,68 | 266,42 | 0,08 | 0,14 | 3,12 | 80,48 | 2,44 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| **Полдник** |
| Булочка домашняя | 80 | 1,9 | 4,01 | 16,2 | 150,8 | 0,07 | 0,10 | 0,5 | 73,01 | 0,79 |
| Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| **Ужин** |
| Картофельное пюре | 150 | 3,255 | 4,68 | 8,04 | 198,7 | 0,105 | 10,53 | 3,135 | 55,08 | 0,735 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 242 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого 1898,17** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическ ценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 7 день |
| **Завтрак** |
| Каша молочная манная | 200 | 3,2 | 12,4 | 45,1 | 229 | 0,15 | 0,14 | 0 | 32 | 0,2 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Щи на м/к бульоне | 250/30 | 8,16 | 3,68 | 9,22 | 151,25 | 0,08 | 0,09 | 24,67 | 67,45 | 1,55 |
| Плов с отварным мясом | 170 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 342 | 0,11 | 0,19 | 1,5 | 27,46 | 35,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| **Полдник** |
| Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,76 | 166,8 | 0,03 | 0,03 | 0 | 8 | 0,4 |
| Какао | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 163,9 | 0,06 | 0,15 | 0,6 | 2,48 | 0,2 |
| **Ужин** |
| Макароны отварные  | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 274,8 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 0,8 |
| Котлета из с/м рыбы | 70 | 22,35 | 3,11 | 5,96 | 136,63 | 0,03 | 0,19 | 0,62 | 61,82 | 0,59 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого 2059,38** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическ. ценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 8 день |
| **Завтрак** |
| Ленивые вареники  | 125 | 21,4 | 11,5 | 34,0 | 335 | 0,06 | 0,35 | 0,12 | 210,85 | 0,3 |
|  Сметанный соус | 50 | 1,82 | 2,75 | 3,96 | 66,81 | 0,01 | 0,05 | 0,13 | 51,95 | 0,12 |
| Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/30 | 9,3 | 7,31 | 17,91 | 174,66 | 0,12 | 0,07 | 8,85 | 47,45 | 1,15 |
| Капуста тушёная с мясом | 180 | 3,18 | 6,72 | 6,97 | 119,7 | 0,04 | 0,06 | 16,95 | 88,95 | 1,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| **Полдник** |
| Пирожок со свеклой | 90 | 6,50 | 10,68 | 37,42 | 289,48 | 0,08 | 0,08 | 0,8385 | 39,90 | 1,12 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9 | 0 |
| **Ужин** |
| Каша молочная пшеничная | 200 | 6,25 | 1,46 | 95 | 179,6 | 0,12 | 0,2 | 0,9 | 185 | 0,72 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого 2077,84** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 9 день |
| **Завтрак** |
| Суп молочный рисовый | 200 | 6,7 | 11 | 26,0 | 187,04 | 0,04 | 0,014 | 0,9 | 106 | 0,46 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный. Сыр | 35/15 | 6,56 | 4,33 | 17,39 | 131,9 | 0,054 | 0,07 | 0,42 | 24,7 | 0,74 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ на м/к бульоне | 250/30 | 3,85 | 2,17 | 6,77 | 230 | 0,07 | 8,37 | 12,47 | 73,92 | 1,1 |
| Гречка отварная | 100 | 8,86 | 5,94 | 44,31 | 266 | 0,14 | 0,07 | 0 | 9,49 | 3,03 |
| Соус томатный | 50 | 0,61 | 1,5 | 5,38 | 35,6 | 0,01 | 0,01 | 1,1 | 4,13 | 0,18 |
| Котлета мясная | 70 | 11,8 | 8,2, | 14,9 | 138,3 | 0,085 | 0,19 | 0 | 14,7 | 2,84 |
| Компот из сухофруктов |  200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| **Полдник** |
| Запеканка вермишелевая | 120 | 7,93 | 9,83 | 31,82 | 253,99 | 0,04 | 0,01 | 0,18 | 4,21 | 0,54 |
| Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,04 | 0,06 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| **Ужин** |
| Каша пшенная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,96 | 224,94 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 185,86 | 0,72 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| **Итого** |  |  |  |  | **2101,67** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | Энергетическценность | Витамины (мг.) | Минеральные вещества ( в мг.) |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 10 день |
| **Завтрак** |
| Каша молочная «дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,08 | 0,2 | 0,90 | 183,8 | 54 |
| Хлеб пшеничный. Сыр | 35/15 | 6,56 | 4,33 | 17,39 | 131,9 | 0,054 | 0,07 | 0,42 | 24,7 | 0,74 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| **2 завтрак** |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| **Обед** |
| Свекла отварная порционная | 60 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 | 0,01 | 0,02 | 6 | 22,2 | 0,84 |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 250/30 | 3,12 | 6,5 | 24,62 | 158,8 | 0,12 | 0,07 | 8,85 | 47,45 | 1,15 |
| Мясо отварное тушёное с картофелем | 180 | 16,52 | 14,98 | 17,38 | 280,14 | 0,14 | 0,16 | 7,88 | 34,98 | 3,04 |
| Компот из сухофруктов |  200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 20,5 | 95 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| **Полдник** |
| Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,76 | 166,8 | 0,03 | 0,03 | 0 | 8 | 0,4 |
| Какао | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9 | 0 |
| **Ужин** |
| Овощное рагу | 200 | 5,0 | 6,78 | 19,26 | 168,42 | 0,06 | 0,12 | 0,16 | 128,48 | 1,42 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 | 79,1 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 12,98 | 60,15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| **Итого 1878,7** |