**День 11**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 6 | каша молочная "Дружба" | 250 | 6,2 | 6,2 | 38,7 | 226.3 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 125,2 | 36,3 | 152,7 | 0,8 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 18,6 | 13,1 | 100,4 | 574,1 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 0,2 | 274,9 | 73 | 298,2 | 2,2 |
|  | **обед** |
|  7 | салат из белокочанной капусты | 100 | 0,7 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 8 | суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 21 | котлета  | 100 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 10 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 35,3 | 25,7 | 121,0 | 849,4 | 0,3 | 1,7 | 92,9 | 7,1 | 394,6 | 167,9 | 964,3 | 13 |
|  | ИТОГО |  | 53,9 | 38.8 | 221.0 | 1544,5 | 0.4 | 1.9 | 94.2 | 7.3 | 669.5 | 240.9 | 1262.5 | 15.2 |

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 1 | запеканка из творога | 200 | 20,0 | 14,0 | 17,3 | 278,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 2 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 24,6 | 18,8 | 62,7 | 520 | 0,5 | 0,7 | 42,2 | 12,1 | 417,9 | 6,7 | 18 | 0,6 |
|  | **обед** |
| 3 | салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4,0 | 2,7 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 37 | борщ с капустой и сметаной | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 4 | плов | 250 | 21,6 | 11,7 | 38,0 | 343,0 | 0,0 | 0,2 | 26,5 | 0,0 | 109,1 | 0,0 | 0,0 | 7,3 |
| 5 | чай  | 200/15 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 63,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 10,0 | 7,0 | 0,9 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 240,0 | 10,8 | 153,6 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 37,2 | 26,6 | 103,5 | 787,8 | 0,3 | 3 | 67,3 | 4,4 | 565,5 | 128,8 | 598,3 | 13,6 |
|  | ИТОГО |  | 61.8 | 45.4 | 166.2 | 1307.8 | 0.8 | 3.7 | 109.5 | 16.5 | 983.4 | 135.5 | 616.3 | 14.2 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 12 | омлет натуральный | 200 | 14,1 | 22,6 | 2,8 | 270,6 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 201,6 | 8,9 | 80,6 | 0,6 |
| 13 | сосиска отварная | 50 | 5,8 | 12,8 | 0,8 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 20,0 | 161,0 | 1,7 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,7 | 1,3 |
|  | всего |  | 27,7 | 36,3 | 65,3 | 686,4 | 0,3 | 0,2 | 2,5 | 0,0 | 260,3 | 60,2 | 310,3 | 3,6 |
|  | **обед** |
| 14 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 |
| 15 | рассольник со сметаной | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,3 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 16 | гуляш | 125 | 13,9 | 6,7 | 4,5 | 135,0 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 22,0 | 26,9 | 173,9 | 4,0 |
| 17 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 32.0 | 20,9 | 118,4 | 788,5 | 0,0 | 1,1 | 33,1 | 32,6 | 199,1 | 208,9 | 822,6 | 18,2 |
|  | **ИТОГО** |  | 59,7 | 57,2 | 183,7 | 1465,9 | 0.3 | 1.3 | 35.6 | 32.6 | 459.4 | 269.1 | 1132.9 | 21.8 |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | МассаПорции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 18 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 21,6 | 74,0 | 1,1 |
| 19 | каша манная молочная | 250 | 5,8 | 6,2 | 29,9 | 267,5 | 0,0 | 0,2 | 7,0 | 0,1 | 12,1 | 21,1 | 67,0 | 0,6 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 116,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 5,6 | 1,07 | 29,2 | 142,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 16.7 | 18,9 | 74.4 | 550,7 | 0,1 | 0,4 | 7.0 | 0,1 | 65,8 | 65,9 | 232,4 | 3,8 |
|  | **обед** |
| 20 | салат из свежих помидоров | 100 | 1,5 | 4,1 | 3,6 | 59,0 | 0,0 | 0,0 | 57,0 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 39 | суп с мак.изд. и картофелем | 250 | 2,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 34 | рыба, тушенная с томатом и овощами | 120 | 15.21 | 5,93 | 4,38 | 127,9 | 0 | 41 | 0 | 0 | 128,1 | 0 | 112.9 | 5 |
| 10 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| 11 | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 27,8 | 27,3 | 138.7 | 898.1 | 0,7 | 1 | 113,5 | 5.0 | 330,5 | 157,3 | 747,4 | 5,5 |
|  | ИТОГО |  | 58.8 | 56,8 | 274,8 | 1449,0 | 0.8 | 1.4 | 120.5 | 5.1 | 396.3 | 223.2 | 979.8 | 9.3 |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 36 | каша геркулесовая молочная | 250 | 4,8 | 10,0 | 21.4 | 196.0 | 0,0 | 0,3 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 116,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 46,7 | 212,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 17,2 | 6,9 | 83,1 | 598,5 | 0 | 0,5 | 15,0 | 0,0 | 174 | 82,5 | 306 | 3,7 |
|  | **обед** |
| 22 | икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,0 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 39,0 | 59,0 | 18,0 | 6,6 |
| 8 | суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7 7 | 6,0 |
| 35 | мясо тушеное | 120 | 23,8 | 9,5 | 5,8 | 206,0 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 4,1 | 20,0 | 170,0 | 21,0 | 2,0 |
| 24 | макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,4 | 0,3 | 59,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 3,4 |
| 11 | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 45,7 | 31,2 | 153,9 | 1074,9 | 0,6 | 9,6 | 66 | 4,6 | 148,8 | 292,7 | 325,9 | 23,4 |
|  | ИТОГО |  | 61,1 | 36.92 | 217,1 | 1577,1 | 0.6 | 10.1 | 81.0 | 4.6 | 322.8 | 375.2 | 631.9 | 27.1 |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порцииг. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |  |
| 1 | запеканка из творога | 200 | 20,0 | 14,0 | 17,3 | 278,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 21,0 | 14,9 | 51,9 | 427,3 | 0,4 | 0,6 | 40,0 | 12,0 | 377,7 | 11,3 | 18,0 | 0,6 |
|  | **обед** |
| 14 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 9,8 | 0,6 | 5,0 | 0,1 | 51,0 | 38,0 | 5,5 | 1,2 |
| 37 | борщ с капустой и сметаной | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 9 | котлета | 100 | 12,8 | 10,3 | 11,7 | 191,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 25 | рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 235,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 32,4 | 29,7 | 170,8 | 1051,8 | 10,5 | 9,4 | 21,7 | 2,2 | 225,9 | 153 | 676,1 | 9,1 |
|  | ИТОГО |  | 53.4 | 44.6 | 222.7 | 1479.1 | 10.9 | 10.5 | 61.7 | 14.2 | 603.6 | 164.3 | 694.1 | 9.7 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 6 | каша молочная "Дружба" | 250 | 5,1 | 5,1 | 31,8 | 185,6 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 125,2 | 36,3 | 152,7 | 0,8 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 2 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 9,7 | 9,9 | 77,2 | 427,6 | 0,3 | 0,2 | 43,4 | 0,3 | 195,1 | 37 | 164,7 | 1,4 |
|  | **обед** |
| 3 | салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4,0 | 2,7 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 8 | суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7 7 | 6,0 |
| 30 | куры отварные | 100 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | 197,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1,0 |
| 17 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 47,6 | 40,2 | 160 | 1156,9 | 0,3 | 0,7 | 46,8 | 5,7 | 253,9 | 137,8 | 520,5 | 10,9 |
|  | ИТОГО |  | 57.3 | 51.1 | 237.2 | 1584.5 | 0.6 | 0.9 | 90.2 | 6.0 | 449 | 174.8 | 685.2 | 22.3 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 26 | оладьи | 200 | 12,0 | 19,8 | 65,3 | 496,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,6 | 20,3 | 16,8 | 90,3 | 2,1 |
|  | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 12,3 | 32,2 | 80,4 | 669,8 | 0,1 | 0,3 | 5,3 | 2,8 | 33,3 | 20,6 | 93,2 | 2,1 |
|  | **обед** |
| 22 | икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,0 | 0,0 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 39,0 | 59,0 | 18,0 | 6,6 |
| 15 | рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,0 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 27 | картофель, тушенный с мясом | 240 | 19,4 | 19,0 | 32,0 | 384,8 | 0,0 | 0,2 | 3,8 | 153,0 | 6,9 | 151,9 | 272,7 | 3,1 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 31,5 | 30,0 | 124,1 | 894.7 | 0,0 | 7,7 | 25,8 | 185,4 | 170,4 | 313,9 | 768,6 | 19,6 |
|  | ИТОГО |  | 44.6 | 63.0 | 224,1 | 1652,5 | 0.1 | 10.0 | 31.1 | 188.2 | 203.7 | 334.5 | 861.8 | 21.7 |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |  |
| 1 | Запеканка из творога | 200 | 20,0 | 14,0 | 17,3 | 278,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 21 | 14,9 | 51,9 | 427,3 | 0,4 | 0,6 | 40 | 12 | 377,7 | 11,3 | 18 | 0,6 |
|  | **обед** |
| 7 | салат из белокочанной капусты | 100 | 0,7 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 37 | борщ с капустой и сметаной | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 4 | плов | 250 | 21,6 | 11,7 | 38,0 | 343,0 | 0,0 | 0,2 | 26,5 | 0,0 | 109,1 | 0,0 | 0,0 | 7,3 |
| 5 | чай  | 200/15 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 63,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 10,0 | 7,0 | 0,9 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 240,0 | 10,8 | 153,6 | 0,2 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 31,5 | 26,6 | 103,5 | 787,8 | 0,3 | 3 | 67,3 | 4,4 | 565,5 | 348,4 | 348,9 | 11 |
|  | ИТОГО |  | 52.5 | 41.5 | 155.4 | 1215.1 | 0.7 | 3.6 | 107.3 | 16.4 | 943.2 | 359.7 | 366.9 | 11.6 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 36 | каша геркулесовая молочная | 250 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | 0,0 | 0,3 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
|  | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | сыр твердый | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 55,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 180,0 | 8,1 | 115,2 | 0,2 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | всего |  | 11,9 | 21,8 | 54,5 | 459 | 0,1 | 0,5 | 15,1 | 0,8 | 236,2 | 85,5 | 346,3 | 3,8 |
|  | **обед** |
| 14 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 9,8 | 0,6 | 5,0 | 0,1 | 51,0 | 38,0 | 5,5 | 1,2 |
| 32 | суп картофельный с пшенной крупой и фрикадельками | 250/25 | 6,2 | 7,0 | 13,6 | 142,6 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 62,8 | 5,4 | 29,8 | 1,6 |
| 25 | рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 235,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 34 | рыба, тушенная с томатом и овощами | 120 | 15.21 | 5,93 | 4,38 | 127,9 | 0 | 41 | 0 | 0 | 128,1 | 0 | 112.9 | 5 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 106,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 19,9 | 91,4 | 2,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 33,6 | 21.7 | 125.1 | 819.8 | 10,6 | 43 | 22,9 | 3,6 | 377,6 | 123,6 | 310,3 | 9,8 |
|  | ИТОГО |  | 47.6 | 55.0 | 183,5 | 1461,6 | 10.7 | 43.5 | 38.0 | 4.4 | 613.8 | 209.1 | 656.6 | 10.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |