

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 253 | Каша рисовая с маслом сливочным | 200 | 6.28 | 11.84 | 37 | 279.4 | 0.06 | 1.42 | 0.08 | 0.28 | 131 | 169.4 | 37.2 | 0.56 |
| 90 | Сыр порционно | 30 | 6.7 | 9.5 | 9.9 | 153 | 0.03 | 0.1 | 0.08 | 0.4 | 185 | 132 | 13 | 0.4 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.2 | 61 | 0.00 | 2.8 | 0.00 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 20 | 65 | 14 | 1.1 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10.0 | 0.00 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** | 610 | 21.08 | 22.52 | 121.1 | 775.4 | 0.23 | 14.23 | 0.16 | 1.98 | 366.2 | 381.4 | 75.2 | 4.66 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2.3 | 4.25 | 15.12 | 108 | 0.19 | 8.67 | 0.04 | 0.2 | 19 | 65.75 | 25.5 | 0.9 |
| 242 | Перловка отварная | 150 | 6.12 | 8.98 | 41.96 | 279 | 0.06 | 0.0 | 0.06 | 0.8 | 26 | 212.6 | 26 | 1.2 |
| 412 | Котлета из птицы | 100 | 10.5 | 7.5 | 6.5 | 132 | 0.07 | 0.6 | 0.03 | 0.03 | 26 | 66 | 13 | 0.8 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0.00 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 20 | 65 | 14 | 1.1 |
|  | **Всего:** | 780 | 27.02 | 21.73 | 135.88 | 850 | 1,45 | 13.57 | 0.13 | 2,33 | 113 | 425.3 | 92.5 | 5.1 |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **День №2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 321 | Сырники со  сгущенным молоком | 1 50/ 1 5 | 24.0 | 1 8.5 | 31 .0 | 386 | 0.09 | 0.4 | 0.09 | 0.8 | 205 | 308 | 32 | 1 .0 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 1 5.9 | 79 | 0,04 | 1 .3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | 0. 1 |
| 108 | Хлебпшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | 1 .1 | 20 | 65 | 14 | 1 . l |
| 112 | Апельсин | 190 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.04 | 60.0 | 0.00 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
|  | **Вceгo:** | 530 | 35.7 | 22.2 | 104. 2 | 743 | 0.28 | 6 1 .7 | 0. 11 | 2.1 | 385 | 486 | 73 | 2.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Oбед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128 | Бopщ из свежей  капусты | 250 | 1.8 | 5.0 | l 0.6 | 95 | 0.05 | l 0.3 | 0.00 | 2.4 | 34.5 | 53 | 26.2 | 1. 1 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 | 0.15 | 6.8 | 0.06 | 0.2 | 52 | 114 | 38 | 1.4 |
| 343 | Рыба тушеная  томатном coyce | 130 | 13.3 | 7.2 | b.3 | 343 | 0.09 | 4.7 | 0.01 | 4.2 | 35 | 203 | 39 | 0.8 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0.0 | 29.0 | 122 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 1 | 0 | 0 | 0.1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0. 11 | 0.0 | 0.00 | 1 .1 | 20 | 65 | 14 | l.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** | 860 | 28.3 | 21.8 | 111.9 | 979 | 0.40 | 21.8 | 0.07 | 7.9 | 142.5 | 435 | 117.2 | 4.5 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **День №3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 423 | Капуста тушеная | 180 | 3.7 | 3.6 | 3.9 | 63 | 0.04 | 17.0 | 0.03 | 0.7 | 61 | 55 | 24 | 1.0 |
| 395 | Сосиска отварная | 50 | 52 | 30.45 | 00 | 115 | 07 | 00 | 000 | 0.2 | 155 | 67 | 85 | 08 |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 36 | 33 | 250 | 144 | 0.04 | 13 | 002 | 00 | 124 | 110 | 27 | 05 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 20 | 65 | 14 | 1.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** | 510 | 20.1 | 18. 15 | 78.1 | 557 | 0.89 | 1 8.30 | 0.05 | 2.0 | 220.5 | 297 | 73.5 | 3.7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Винегрет | 100 | 1 .3 | 10.8 | 6.8 | 130 | 0.04 | 8.4 | 0 00 | 4,6 | 23 | 40 | 18 | 0 8 |
| 155 | Суп рисовый | 250 | 1.6 | 5.0 | 1 7.0 | 120 | 0.02 | 0.7 | 0.00 | 2.35 | 7.5 | 41 .5 | 15.25 | 0.3 |
| 291 | Макароны отварные | 200 | 7.5 | 0.9 | 38.7 | 193.2 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 1 .06 | 7.6 | 47.6 | 10.8 | 1 .4 |
| 367 | Гуляш из говядины | 80 | 20.6 | 22.0 | 4.2 | 297 | 0.07 | 1 .3 | 0.04 | 0.7 | 1 7 | 215 | 30 | 3.2 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0.7 | 0.3 | 22.8 | 97 | 0.0 1 | 70.0 | 0.30 | 0.0 | 12 | 3 | 3 | 1 .5 |
| 108 | Хлеб пшенич ный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | l .1 | 20 | 65 | 14 | 1 . l |
|  | **Всего:** | 910 | 39.3 | 39.8 | I 38.7 | I 072.2 | 0.32 | 80.42 | 0.04 | 9.81 | 87. 1 | 412.1 | 91.05 | 7.94 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 165 | Суп молочный с макаронами | 250 | 7,12 | 6,5 | 23,7 | 182,5 | 0,09 | 1,1 | 0,05 | 0,32 | 205,5 | 171 | 26,25 | 0,45 |
| 503 | кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 122 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 555 | булочка | 75 | 5,2 | 9,8 | 44,1 | 285 | 0,06 | 0,0 | 0,07 | 0,9 | 12 | 44 | 7 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | **Всего** | 605 | 21,32 | 17,1 | 146 | 824,5 | 0,26 | 1,1 | 0,12 | 2,32 | 238,5 | 280 | 47,25 | 2,25 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 142 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 83 | 0,05 | 18,4 | 0,00 | 2,37 | 34 | 47,5 | 22,25 | 0,8 |
| 406 | Плов из курицы | 200 | 16,0 | 15,9 | 37,9 | 359 | 0,03 | 1,3 | 0,01 | 5,4 | 33 | 133 | 31 | 1,3 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4,00 | 0,0 | 0,0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | **Всего** | 730 | 26.35 | 21.87 | 95.07 | 769 | 0.21 | 23.7 | 0.01 | 8.87 | 101 | 245.5 | 67.25 | 6 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 530 | Блины со сметаной | 150/15 | 12,1 | 12,4 | 57,2 | 389 | 0,14 | 5,1 | 0,07 | 3,3 | 211 | 216 | 35 | 1,3 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 112 | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0,00 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|  | **Всего** | 450 | 13,7 | 12,5 | 97,4 | 546 | 0,18 | 17,9 | 0,07 | 3,7 | 233,2 | 248 | 79 | 2,3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 147 | Суп с вермишелью | 250 | 2,57 | 2,77 | 18,55 | 109,5 | 0,08 | 6,07 | 0,00 | 1,42 | 13,5 | 53 | 19,75 | 0,82 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | 0,2 | 52 | 114 | 38 | 1,4 |
| 401 | Печень по строгановски | 70/50 | 18,0 | 13,8 | 4,3 | 211 | 0,29 | 8,5 | 8,04 | 5,4 | 23 | 316 | 18 | 6,7 |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | **Всего** | 550 | 35.97 | 29.47 | 118.85 | 883.5 | 0.70 | 22.67 | 8.12 | 8.12 | 232.50 | 658 | 116.75 | 10.82 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 256 | Каша пшеная | 200 | 8,66 | 11,9 | 38,04 | 293,8 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,6 | 218,6 | 50 | 2,38 |
| 90 | Сыр порционно | 30 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185 | 132 | 13 | 0,4 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | **79** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | 01 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | **Всего** | 510 | 26.16 | 24.9 | 113.04 | 760.8 | 0.32 | 2.78 | 0.18 | 1.74 | 476.34 | 505.6 | 91 | 3.98 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,03 | 4,25 | 15,12 | 108 | 0,19 | 8,67 | 0,38 | 0,32 | 19 | 65,8 | 25,9 | 0,93 |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,94 | 8,14 | 49,74 | 292 | 0,04 | 0,0 | 0,54 | 0,38 | 6,6 | 106,6 | 35 | 0,72 |
| 390 | Тефтели из говядины | 80/50 | 10,3 | 10,7 | 8,0 | 170 | 0,05 | 1,0 | 0,07 | 0,4 | 23 | 110 | 19 | 0,6 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0.00 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | **Всего** | 810 | 25.37 | 24.09 | 145.16 | 901 | 0.41 | 13.97 | 0.99 | 2.4 | 90.6 | 363.4 | 107.9 | 4.45 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 | Омлет | 105 | 11,2 | 17,4 | 3,0 | 212 | 0,08 | 0,4 | 0,26 | 0,6 | 106 | 200 | 16 | 2,0 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 20 | 65 | 14 | 1.1 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10.0 | 0.00 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| 395 | Сосиска отварная | 50 | 52 | 30.45 | 0.00 | 115 | 0.7 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 155 | 67 | 85 | 0.8 |
|  | **Всего** | 535 | 71.3 | 49.05 | 77.2 | 670 | 0.92 | 13.2 | 0.26 | 1.9 | 311.2 | 347 | 126 | 6.5 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | Рассольник по ленинградски | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 0,09 | 7,67 | 0,00 | 2,35 | 15,5 | 63 | 26,25 | 0,92 |
| 369 | Жаркое по домашнему | 200 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379 | 0,16 | 7,6 | 0,04 | 0,8 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4,00 | 0,0 | 0,0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | **Всего** | 730 | 36.65 | 29.45 | 82.25 | 831.25 | 0.38 | 19.27 | 0.04 | 4.25 | 84.5 | 394 | 96.25 | 8.22 |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 | 0.15 | 6.8 | 0.06 | 0.2 | 52 | 114 | 38 | 1.4 |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | 3,7 | 3,6 | 3,9 | 63 | 0,04 | 17,0 | 0,03 | 0,7 | 61 | 55 | 24 | 1,0 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | **Всего** | 630 | 18,7 | 15,9 | 90,8 | 561 | 0,37 | 25,1 | 0,11 | 2 | 259 | 324 | 90 | 3,6 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 155 | Суп рисовый | 250 | 1.6 | 5.0 | 1 7.0 | 120 | 0.02 | 0.7 | 0.00 | 2.35 | 7.5 | 41 .5 | 15.25 | 0.3 |
| 291 | Макароны отварные | 200 | 7.5 | 0.9 | 38.7 | 193.2 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 1 .06 | 7.6 | 47.6 | 10.8 | 1 .4 |
| 381 | Котлета из говядины | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0.00 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 20 | 65 | 14 | 1.1 |
|  | **Всего** | 830 | 39.5 | 24.4 | 142.3 | 930.2 | 0.31 | 5.02 | 0.04 | 5.21 | 96.1 | 355.1 | 66.19 | 6.7 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 250 | Каша манная | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,4 | 0,084 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,6 | 136,4 | 23 | 0,56 |
| 94 | Масло сливочное | 15 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| 593 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 112 | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0,00 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|  | **Всего** | 595 | 18,4 | 25,62 | 128,24 | 817,4 | 0,254 | 11,42 | 0,17 | 2,56 | 184,6 | 245,4 | 82 | 2,76 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128 | Бopщ из свежей  капусты | 250 | 1.8 | 5.0 | l 0.6 | 95 | 0.05 | l 0.3 | 0.00 | 2.4 | 34.5 | 53 | 26.2 | 1. 1 |
| 237 | Гречка рассыпчатая | 200 | 11,4 | 10,46 | 49,44 | 337,4 | 0,28 | 0,0 | 0,05 | 0,82 | 19 | 270,2 | 180,4 | 6,06 |
| 395 | Сосиска отварная | 50 | 52 | 30.45 | 00 | 115 | 07 | 00 | 000 | 0.2 | 155 | 67 | 85 | 08 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0.0 | 29.0 | 122 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 1 | 0 | 0 | 0.1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0. 11 | 0.0 | 0.00 | 1 .1 | 20 | 65 | 14 | l.1 |
|  | **Всего** | 780 | 74.2 | 46.71 | 138.24 | 904.4 | 1.14 | 10.3 | 0.05 | 4.52 | 229.5 | 455.2 | 305.6 | 17.26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № т/к | Наименование блюда | Масса | Химический состав | | | | Витамины,мг. | | | | Минеральные свойства,мг. | | | |
| Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 537 | Оладьи со сгущеным молоком | 150/15 | 11,9 | 12,2 | 71,8 | 445 | 0,16 | 1,5 | 0,03 | 5,4 | 121 | 119 | 26 | 1,2 |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 36 | 33 | 250 | 144 | 0.04 | 13 | 002 | 00 | 124 | 110 | 27 | 05 |
| 112 | Апельсин | 190 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.04 | 60.0 | 0.00 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
|  | **Всего** | 450 | 16,4 | 15,7 | 104,9 | 632 | 0,24 | 62,8 | 0,05 | 5,6 | 279 | 252 | 66 | 2,3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 153 | Суп из рыбных консервов | 250 | 9,22 | 7,22 | 16,05 | 166,25 | 0,10 | 7,9 | 0,03 | 0,75 | 63,75 | 165,75 | 48,25 | 1,25 |
| 372 | Голубцы ленивые | 200 | 17 | 16,6 | 8 | 250 | 0,08 | 24,8 | 0,04 | 0,6 | 68 | 206 | 42 | 3 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0.00 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 0.11 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 20 | 65 | 14 | 1.1 |
|  | **Всего** | 730 | 39.72 | 24.82 | 96.35 | 747.25 | 0.31 | 37 | 0.07 | 2.65 | 173.75 | 452.75 | 118.25 | 6.45 |