

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша манная жидкая | 205 | 3,08 | 4,89 | 26,96 | 164 | 8,46 | 0,33 | 0,04 | 0,01 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/9/6 | 6,12 | 7,75 | 17,77 | 165 | 130,53 | 0,88 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 125,8 | 0,13 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **12,37** | **15,32** | **60,69** | **430** | **264,79** | **1,34** | **0,14** | **0,24** | **1,4** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **12,6** | **2,52** | **0,02** | **0,02** | **3,6** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | 20,68 | 0,94 | 0,11 | 0,06 | 9,6 |
| 59 | Бульон мясной детский | 250 | 0,04 | 0,04 | 0,003 | 0,5 | 1 | 0,008 | 0,003 | 0,005 |  |
| 271 | Котлеты рыбные | 70 | 8,83 | 2,85 | 5,94 | 85 | 17,41 | 0,5 | 0,05 | 0,04 | 0,21 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 36,98 | 1,01 | 0,14 | 0,11 | 18,16 |
| 36 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,67 | 3,1 | 6,86 | 58 | 17,42 | 0,91 | 0,01 | 0,02 | 5,58 |
| 396 | Кисель из брусники | 200 | 0,13 | 0,1 | 27,01 | 109 | 12,3 | 0,12 | 0,002 | 0,04 | 1,83 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **20,54** | **15,08** | **102,163** | **618,5** | **114,05** | **3,5489** | **0,325** | **0,285** | **35,39** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40/20/5 | 2,94 | 4,64 | 32,57 | 184 | 12,88 | 1,03 | 0,06 | 0,04 | 0,12 |
| 420 | Йогурт | 180 | 13,19 | 5,4 | 22,12 | 191 | 180 | 0,18 | 0,05 | 0,36 | 1,62 |
|  | Всего полдник |  | **16,13** | **10,04** | **54,69** | **375** | **192,88** | **1,21** | **0,11** | **0,4** | **1,74** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 245 | Сырники из творога | 170 | 27,24 | 18,46 | 16,61 | 341 | 227,02 | 1,12 | 0,1 | 0,39 | 0,37 |
| 394 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 31,82 | 1,25 | 0,002 | 0,006 | 0,4 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **33,2** | **18,91** | **71,22** | **580** | **258,91** | **2,3709** | **0,102** | **0,396** | **0,77** |
|  | Итого за день |  | 83,14 | 59,35 | 306,943 | 2079,5 | 843,23 | 10,99 | 0,697 | 1,341 | 42,9 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша из смеси 3-х круп | 205 | 8,5 | 10,24 | 35,17 | 267 | 156,5 | 2,58 | 0,18 | 0,19 | 1,46 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/9 | 3 | 9,25 | 17,9 | 167 | 11,4 | 0,75 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 126,5 | 0,41 | 0,04 | 0,16 | 1,33 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **14,47** | **22,09** | **68,97** | **533** | **294,4** | **3,74** | **0,28** | **0,39** | **2,79** |
| 2-Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
|  | Всего 2-завтрак |  | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **8** | **0,6** | **0,04** | **0,05** | **10** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 70 | 18,78 | 0,65 | 0,06 | 0,04 | 4,6 |
| 60 | Бульон из птицы детский | 250 | 0,04 | 0,004 | 0,03 | 0,5 | 0,25 | 0,005 | 0,003 | 0,003 |  |
| 321 | Плов из курицы | 200 | 20,45 | 18,75 | 33,99 | 387 | 38,38 | 1,93 | 0,25 | 0,1 | 0,92 |
| 21 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52 | 22,42 | 0,3 | 0,02 | 0,02 | 19,47 |
| 394 | Компот из кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 31,82 | 1,25 | 0,002 | 0,006 | 0,4 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **28,97** | **24,94** | **103,75** | **748,5** | **111,72** | **4,1359** | **0,335** | **0,169** | **25,39** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,22 | 68 | 2 | 0,12 | 0,008 | 0,008 | 0 |
| 419 | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
|  | Всего полдник |  | **6,12** | **5,44** | **25,29** | **170** | **228,8** | **0,31** | **0,088** | **0,288** | **2,46** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 220 | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 106 | 1,51 | 0,07 | 0,07 | 0,14 |
| 46 | Винегрет | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 57 | 13,92 | 0,51 | 0,03 | 0,03 | 6,15 |
| 411 | Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44 | 11 | 0,31 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **17,58** | **14,44** | **74,78** | **491** | **130,99** | **2,3309** | **0,1** | **0,1** | **6,32** |
|  | Итого за день |  | 68,64 | 67,41 | 293,79 | 2038,5 | 773,91 | 11,117 | 0,843 | 0,997 | 46,96 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша ячневая вязкая | 205 | 4,29 | 4,1 | 32,4 | 183 | 36,31 | 0,8 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/9/6 | 6,12 | 7,75 | 17,77 | 165 | 130,53 | 0,88 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| 416 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 152,2 | 0,48 | 0,06 | 0,19 | 1,59 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **14,49** | **15,39** | **67,75** | **467** | **319,04** | **2,16** | **0,2** | **0,29** | **1,69** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **12,6** | **2,52** | **0,02** | **0,02** | **3,6** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Борщ с картофелем | 200 | 1,63 | 4 | 11,29 | 88 | 29,3 | 1,07 | 0,06 | 0,04 | 7,03 |
| 59 | Бульон мясной детский | 250 | 0,04 | 0,04 | 0,003 | 0,5 | 1 | 0,008 | 0,003 | 0,005 |  |
| 292 | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,03 | 6,79 | 19,95 | 241 | 28,27 | 3,66 | 0,19 | 0,31 | 8,16 |
| 20 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 36 | 13,97 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 3,33 |
| 396 | Кисель из брусники | 200 | 0,13 | 0,1 | 27,01 | 109 | 12,3 | 0,12 | 0,002 | 0,04 | 1,83 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **32,86** | **14,42** | **86,653** | **600,5** | **84,91** | **5,2189** | **0,265** | **0,405** | **20,35** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 453 | Булочка дорожная | 80 | 5,43 | 11,17 | 41,71 | 289 | 14,88 | 0,96 | 0,09 | 0,05 | 0 |
| 417 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88 | 21,3 | 0,63 | 0,01 | 0,06 | 100 |
|  | Всего полдник |  | **6,11** | **11,45** | **62,45** | **377** | **36,18** | **1,59** | **0,1** | **0,11** | **100** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 354 | Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,86 | 14,15 | 112 | 83,18 | 1,21 | 0,05 | 0,06 | 25,74 |
| 412 | Чай с лимоном | 200/11/7 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 14,2 | 0,35 | 0 | 0 | 3,14 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **8,74** | **5,31** | **52,32** | **283** | **97,45** | **1,5609** | **0,05** | **0,06** | **28,88** |
|  | Итого за день |  | 63,1 | 46,57 | 287,353 | 1803,5 | 550,18 | 13,05 | 0,635 | 0,885 | 154,52 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша рисовая жидкая | 205 | 2,72 | 4,98 | 34,41 | 193 | 5,64 | 0,42 | 0,03 | 0,03 | 0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/9 | 3 | 9,25 | 17,9 | 167 | 11,4 | 0,75 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 125,8 | 0,13 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **8,89** | **16,91** | **68,27** | **461** | **142,84** | **1,3** | **0,13** | **0,23** | **1,3** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 2,3 | 0,02 | 0,03 | 5 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **19** | **2,3** | **0,02** | **0,03** | **5** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Рассольник домашний | 200 | 1,66 | 4,07 | 11,82 | 91 | 28,12 | 0,83 | 0,08 | 0,05 | 9,45 |
| 59 | Бульон мясной детский | 250 | 0,04 | 0,04 | 0,003 | 0,5 | 1 | 0,008 | 0,003 | 0,005 |  |
| 294/372 | Бефстроганов из печени | 70/30 | 18,52 | 16 | 5,59 | 240 | 47,13 | 1,22 | 0,05 | 0,13 | 0,02 |
| 335 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 4,86 | 1,11 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 32 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,82 | 5,7 | 4,28 | 80 | 97,18 | 0,77 | 0,01 | 0,05 | 4,92 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 31,82 | 1,25 | 0,002 | 0,006 | 0,4 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **34,52** | **30,78** | **102,753** | **818,5** | **210,18** | **5,1889** | **0,205** | **0,271** | **14,79** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30 | 1,86 | 5,43 | 20,61 | 135 | 0,01 | 0,0008 | 0 | 0 | 0 |
| 420 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,31 | 1,26 |
|  | Всего полдник |  | **7,08** | **9,93** | **27,81** | **225** | **216,01** | **0,1808** | **0,07** | **0,31** | **1,26** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Картофель отварной с маслом | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142 | 14,64 | 1,16 | 0,15 | 0,09 | 21 |
| 304 | Тефтели мясные (2-й вариант) | 70 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129 | 21,5 | 0,62 | 0,04 | 0,07 | 0,38 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 411 | Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44 | 11 | 0,31 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **15,65** | **13,8** | **71,29** | **463** | **55,4** | **2,1509** | **0,2** | **0,17** | **21,42** |
|  | Итого за день |  | 66,54 | 71,72 | 280,423 | 2014,5 | 643,43 | 11,121 | 0,625 | 1,011 | 43,77 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша пшеничная жидкая | 205 | 4,24 | 5,06 | 32,29 | 192 | 17,81 | 1,83 | 0,1 | 0,04 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/9/6 | 6,12 | 7,75 | 17,77 | 165 | 130,53 | 0,88 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| 416 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 152,2 | 0,48 | 0,06 | 0,19 | 1,59 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **14,44** | **16,35** | **67,64** | **476** | **300,54** | **3,19** | **0,22** | **0,3** | **1,69** |
| 2-Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
|  | Всего 2-завтрак |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 68 | 34,66 | 0,64 | 0,05 | 0,04 | 14,77 |
| 59 | Бульон мясной детский | 250 | 0,04 | 0,04 | 0,003 | 0,5 | 1 | 0,008 | 0,003 | 0,005 |  |
| 299 | Котлеты из свинины | 80 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | 14 | 1,18 | 0,07 | 0,11 | 0 |
| 366 | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22 | 4,76 | 0,14 | 0,006 | 0,005 | 0,71 |
| 330 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 244 | 14,82 | 4,56 | 0,21 | 0,11 | 0 |
| 57 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 24 | 0,42 | 0,02 | 0,03 | 4,5 |
| 394 | Компот из кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 31,82 | 1,25 | 0,002 | 0,006 | 0,4 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **28,98** | **23,37** | **118,713** | **793,5** | **125,13** | **8,1989** | **0,361** | **0,306** | **20,38** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 443 | Крендель сахарный | 80 | 5,66 | 10,51 | 44,59 | 296 | 15,52 | 1,02 | 0,1 | 0,08 | 0 |
| 420 | Снежок | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 217,8 | 0,18 | 0,05 | 0,23 | 1,62 |
|  | Всего полдник |  | **10,52** | **15,01** | **64,03** | **438** | **233,32** | **1,2** | **0,15** | **0,31** | **1,62** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 231 | Омлет с морковью | 200 | 14,63 | 27,22 | 6,99 | 332 | 125,89 | 3,09 | 0,11 | 0,59 | 2,42 |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 126,5 | 0,41 | 0,04 | 0,16 | 1,33 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **23,12** | **30,25** | **49,73** | **557** | **252,46** | **3,5009** | **0,15** | **0,75** | **3,75** |
|  | Итого за день |  | 77,46 | 85,38 | 309,913 | 2311,5 | 927,45 | 18,29 | 0,911 | 1,686 | 37,44 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша кукурузная жидкая | 205 | 4,4 | 4,06 | 26,9 | 162 | 17,8 | 1,88 | 0,11 | 0,04 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/9/6 | 6,12 | 7,75 | 17,77 | 165 | 130,53 | 0,88 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 125,8 | 0,13 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **13,69** | **14,49** | **60,63** | **428** | **274,13** | **2,89** | **0,21** | **0,27** | **1,4** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **12,6** | **2,52** | **0,02** | **0,02** | **3,6** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 84 | 19,68 | 0,87 | 0,09 | 0,05 | 6,6 |
| 59 | Бульон мясной детский | 250 | 0,04 | 0,04 | 0,003 | 0,5 | 1 | 0,008 | 0,003 | 0,005 |  |
| 261 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,2 | 81 | 24,4 | 0,56 | 0,06 | 0,06 | 1,8 |
| 330 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209 | 1,37 | 0,53 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| 41 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,52 | 3,13 | 4,72 | 49 | 12,71 | 0,79 | 0,03 | 0,03 | 4,17 |
| 396 | Кисель из брусники | 200 | 0,13 | 0,1 | 27,01 | 109 | 12,3 | 0,12 | 0,002 | 0,04 | 1,83 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **19,94** | **15,89** | **111,163** | **658,5** | **71,53** | **2,8789** | **0,215** | **0,205** | **14,4** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 100 | 0,003 | 0,0002 | 0 | 0 | 0 |
| 420 | Йогурт | 180 | 13,19 | 5,4 | 22,12 | 191 | 180 | 0,18 | 0,05 | 0,36 | 1,62 |
|  | Всего полдник |  | **14,63** | **6,24** | **45,43** | **291** | **180** | **0,1802** | **0,05** | **0,36** | **1,62** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 249 | Пудинг из творога | 170 | 25,74 | 18,29 | 41,36 | 433 | 220,83 | 1,65 | 0,1 | 0,39 | 0,33 |
| 394 | Компот из кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 31,82 | 1,25 | 0,002 | 0,006 | 0,4 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **31,7** | **18,74** | **95,97** | **672** | **252,72** | **2,9009** | **0,102** | **0,396** | **0,73** |
|  | Итого за день |  | 80,86 | 55,36 | 331,373 | 2125,5 | 790,98 | 11,37 | 0,597 | 1,251 | 21,75 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша ячневая вязкая | 205 | 4,29 | 4,1 | 32,4 | 183 | 36,31 | 0,8 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/9/6 | 6,12 | 7,75 | 17,77 | 165 | 130,53 | 0,88 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 126,5 | 0,41 | 0,04 | 0,16 | 1,33 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **13,38** | **14,45** | **66,07** | **447** | **293,34** | **2,09** | **0,18** | **0,26** | **1,43** |
| 2-Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
|  | Всего 2-завтрак |  | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **8** | **0,6** | **0,04** | **0,05** | **10** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 97 | 21,16 | 0,78 | 0,08 | 0,05 | 6,03 |
| 60 | Бульон из птицы детский | 250 | 0,04 | 0,004 | 0,03 | 0,5 | 0,25 | 0,005 | 0,003 | 0,003 |  |
| 322 | Котлеты из курицы | 70 | 10,81 | 9,92 | 11,03 | 177 | 12,43 | 1,12 | 0,08 | 0,09 | 0,52 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 36,98 | 1,01 | 0,14 | 0,11 | 18,16 |
| 29 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,94 | 3,11 | 11,8 | 79 | 25,33 | 0,96 | 0,01 | 0,03 | 5,18 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 31,82 | 1,25 | 0,002 | 0,006 | 0,4 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **22,91** | **23,87** | **112,94** | **751,5** | **136,23** | **5,1859** | **0,325** | **0,299** | **30,3** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30 | 1,86 | 5,43 | 20,61 | 135 | 0,01 | 0,0008 | 0 | 0 | 0 |
| 419 | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
|  | Всего полдник |  | **7,34** | **10,31** | **29,68** | **237** | **226,81** | **0,1908** | **0,08** | **0,28** | **2,46** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 232 | Омлет с картофелем | 200 | 14,13 | 26,23 | 14,8 | 352 | 98,82 | 2,99 | 0,11 | 0,51 | 7,73 |
| 411 | Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44 | 11 | 0,31 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **19,72** | **26,68** | **52,74** | **522** | **109,89** | **3,3009** | **0,11** | **0,51** | **7,76** |
|  | Итого за день |  | 64,85 | 75,81 | 282,43 | 2053,5 | 774,27 | 11,368 | 0,735 | 1,399 | 51,95 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 194 | Каша из смеси 2-х круп | 205 | 8,52 | 9,68 | 35,09 | 262 | 148,1 | 2,98 | 0,17 | 0,2 | 1,46 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/9/6 | 6,12 | 7,75 | 17,77 | 165 | 130,53 | 0,88 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| 416 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 152,2 | 0,48 | 0,06 | 0,19 | 1,59 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **18,72** | **20,97** | **70,44** | **546** | **430,83** | **4,34** | **0,29** | **0,46** | **3,15** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418 | Сок натуральный | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **12,6** | **2,52** | **0,02** | **0,02** | **3,6** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82 | 35,5 | 0,95 | 0,04 | 0,03 | 8,23 |
| 59 | Бульон мясной детский | 250 | 0,04 | 0,04 | 0,003 | 0,5 | 1 | 0,008 | 0,003 | 0,005 |  |
| 311 | Запеканка из печени с рисом | 170 | 21,22 | 8,63 | 23,36 | 256 | 29,37 | 6,68 | 0,3 | 2,17 | 9,87 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 34 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56 | 21,09 | 0,8 | 0,01 | 0,02 | 5,7 |
| 396 | Кисель из брусники | 200 | 0,13 | 0,1 | 27,01 | 109 | 12,3 | 0,12 | 0,002 | 0,04 | 1,83 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **29,64** | **18,28** | **94,183** | **651,5** | **107,52** | **8,6189** | **0,365** | **2,275** | **25,64** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40/20/5 | 2,94 | 4,64 | 32,57 | 184 | 12,88 | 1,03 | 0,06 | 0,04 | 0,12 |
| 417 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88 | 21,3 | 0,63 | 0,01 | 0,06 | 100 |
|  | Всего полдник |  | **3,62** | **4,92** | **53,31** | **272** | **34,18** | **1,66** | **0,07** | **0,1** | **100,12** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 134 | 36,24 | 1,01 | 0,08 | 0,12 | 7,29 |
| 412 | Чай с лимоном | 200/11/7 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 14,2 | 0,35 | 0 | 0 | 3,14 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **12,53** | **7,17** | **49,64** | **305** | **50,51** | **1,3609** | **0,08** | **0,12** | **10,43** |
|  | Итого за день |  | 65,41 | 51,34 | 285,753 | 1850,5 | 635,64 | 18,5 | 0,825 | 2,975 | 142,94 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша пшенная жидкая | 205 | 4,48 | 4,78 | 30,52 | 182 | 12,79 | 1,07 | 0,15 | 0,02 | 0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/9/6 | 6,12 | 7,75 | 17,77 | 165 | 130,53 | 0,88 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 125,8 | 0,13 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
|  | Всего 1- завтрак |  | **13,77** | **15,21** | **64,25** | **448** | **269,12** | **2,08** | **0,25** | **0,25** | **1,4** |
| 2- Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386 | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 2,3 | 0,02 | 0,03 | 5 |
|  | Всего 2- завтрак |  | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **19** | **2,3** | **0,02** | **0,03** | **5** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Суп картофельный с гречкой | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73 | 19,2 | 0,77 | 0,09 | 0,05 | 6,6 |
| 60 | Бульон из птицы детский | 250 | 0,04 | 0,004 | 0,03 | 0,5 | 0,25 | 0,005 | 0,003 | 0,003 |  |
| 327 | Суфле куриное | 70 | 11,98 | 6,21 | 2,14 | 112 | 25,03 | 0,77 | 0,04 | 0,08 | 0,03 |
| 372 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22 | 8,19 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 335 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 4,86 | 1,11 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 46 | Винегрет | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 57 | 13,92 | 0,51 | 0,03 | 0,03 | 6,15 |
| 394 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 31,82 | 1,25 | 0,002 | 0,006 | 0,4 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего обед |  | **26,48** | **18,66** | **101,48** | **671,5** | **103,34** | **4,4759** | **0,235** | **0,209** | **13,19** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 453 | Булочка дорожная | 80 | 5,43 | 11,17 | 41,71 | 289 | 14,88 | 0,96 | 0,09 | 0,05 | 0 |
| 420 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | Всего полдник |  | **10,65** | **15,67** | **49,27** | **381** | **238,08** | **1,14** | **0,13** | **0,28** | **0,54** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 362 | Рагу овощное 3-й вариант | 150 | 2,7 | 6,08 | 15,84 | 129 | 44,75 | 1,26 | 0,08 | 0,08 | 12,85 |
| 411 | Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44 | 11 | 0,31 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб новоукраинский | 25 | 4 | 0,25 | 17,5 | 83 | 0,065 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,34 | 43 | 0,005 | 0,0004 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего ужин |  | **8,29** | **6,53** | **53,78** | **299** | **55,82** | **1,5709** | **0,08** | **0,08** | **12,88** |
|  | Итого за день |  | 59,59 | 56,37 | 279,08 | 1846,5 | 685,36 | 11,567 | 0,715 | 0,849 | 33,01 |
|  | Рекомендуется |  | **54** | **60** | **261** | **1800** | **900** | **12** | **0,9** | **1** | **50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |