

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **6 день** |  **7 день** |  **8 день** |  **9 день** |  **10 день** |
| **Завтрак** |
| Вермишель отварная сахарная – 250.0Чай – 200,0Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 50.0/10.0/ 15,0 | Каша пшённая молочная – 250,0Какао на молоке – 200,0Хлеб пшеничный с маслом – 50.0/10.0 | Каша геркулесовая – 200,0Кофейный напиток – 200,0Хлеб пшеничный с маслом – 50.0/10.Хлеб ржаной-40,0 | Каша манная – 250,0Какао – 200,0Хлеб пшеничный с маслом, – 50,0/10./ | Каша Дружба-.200Кофейный напиток – 200,0Хлеб пшеничный с маслом, сыром – 50.0/10,0/15.0 |
|  **Обед**  |
| Винегрет – 50.0 Суп перловый на курином бульоне со сметаной – 250,0Ленивые голубцы 100 / 130Компот из сухофруктов – 200,0,0Хлеб пшеничный – 30,0Хлеб ржаной – 40,0  |  Икра кабачковая - 50.0 Борщ – 250.0 Плов куриный 150  Кисель – 200,0Хлеб пшеничный – 30,0Хлеб ржаной – 40,0  | Салат капустный -50.0Рыбный суп – 250,0Сосиски Макароны отварные – 65,0/ 150,0Сок натуральный вассортименте – 200,0Хлеб пшеничный – 30,0Хлеб ржаной – 40,0  | Зелёный горошек – 50.0 Щи с курицей -250.0Пельмени-70,0Компот из сухофруктов -200, 0Хлеб ржаной – 40,0 Хлеб пшеничный- 30,0 | Салат из свеклы – 50.0 Суп гороховый – 250,0Картофель,тушённая с мясом150,\50,0Кисель ягодный – 150.0Хлеб ржаной – 40,0 Хлеб пшеничный -30,0 |
|  | **Полдник** |
|  Кофейный напиток– 200,Гренки из пшеничного хлеба -100 ,0 |  Сырники со сгущёнкой Чай с сахаром -200.0 | Пряники – 35,0Ряженка – 200,0 | Оладьи со сгущёнкой 150,30 Напиток каркаде – 200,0 |  Пирожки с повидлом 90,0 Какао – 200,0  |

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическая ценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
| **Завтрак.**Рожки отварные с сыром | 200,0/6,0 | 7,061,0 | 8,261,0 | 17,10 | 204,614,4 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 12,46 | 54,4 | 10,0 | 0,76 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0 | 15,01 | 60,84 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30,0/ 10,0 | 2,220,13 | 0,877,25 | 15,420,09 | 78,3970,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  | **13,15** | **19,17** | **55,49** | **485,96** | **0,05** | **0,24** | **0,02** | **1,0** | **92,36** | **151** | **30,1** | **1,82** |
|  **Обед.**Салат из зеленого горошка | 50.0  | 1,45 | 2 | 2,9 | 38,4 | 0 | 7,1 | 0 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0,5 |
| Борщ на курином бульоне со сметаной  | 250,0 | 2,21 | 7,3 | 10,84 | 129,2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Рыба тушеная Рис отварной | 75,0150,0 | 3,963,87 | 0,475.25 | 0,3940,29 | 79,52223,11 | 00,02 | 0,400 | 00,03 | 00,19 | 23,453,67 | 89,148,7 | 17,518,5 | 0,380,33 |
| Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,15 | 0 | 14,85 | 106,5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 |
| Хлеб ржаной | 45 | 5,16 | 0,84 | 27,06 | 136,8 | 0,13 | 0 | 0,3 | 1,26 | 20,4 | 119,4 | 33,0 | 1,92 |
|  **Итого** |  | **16,8** | **15,86** | **96,33** | **713,53** | **0,15** | **9,5** | **0,33** | **1,45** | **54,74** | **290,9** | **71,76** | **3,85** |
|  **Полдник**Пряник | 40,0 | 3,6 | 4,4 | 28,0 | 137,2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 14,0 | 0,6 | 0,2 |
| Какао  | 200,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
|  **Итого**  |  | **7,64** | **8,1** | **53,8** | **289,88** | **0,04** | **0,55** | **0,03** | **0** | **123** | **139,6** | **22,66** | **0,86** |
| **Итого за день** |  | **47,59** | **43,13** | **205,62** | **1489,37** | **0,24** | **10,29** | **0,38** | **2,45** | **270,1** | **581,5** | **124,52** | **6,53** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
| **Завтрак** Каша гречневая молочная | 200,0/ 6,0 | 9,4 | 12,1 | 37,74 | 00282,4 | 0,24 | 0,5 | 0,07 | 0 | 154,0 | 218 | 59 | 3,47 |
| Кофейный напиток | 200,0 | 5,6 | 6,4 | 24,1 | 178,9 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30,0/ 10,0 | 2,220,13 | 0,877,25 | 15,420,09 | 78,3970,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  | **17,35** | **26,62** | **77,35** | **609,69** | **0,31** | **1,05** | **0,1** | **0** | **281** | **368,2** | **90,96** | **4,58** |
|  **Обед.**Салат витаминный  | 50,0 | 1,54 | 3,6 | 9,01 | 75,4 | 0,08 | 16 | 0 | 0 | 19,5 | 16,7 | 3,86 | 0,27 |
| Суп вермишелевый | 250,0 | 1,34 | 2,82 | 9,16 | 56,8 | 0,1 | 13,82 | 0,02 | 0 | 40,22 | 92,85 | 28,99 | 1,59 |
| КотлетаКартофель в молоке  | 75,0130 | 11,97,08 | 10,45,14 | 6,716,6 | 170,0125,3 | 00,12 | 09 | 00 | 0,50 | 14,896,65 | 77.367,3 | 9,631,4 | 0,82,9 |
| Сок натуральный | 150,0 | 0,75 | 0 | 15 | 60 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  | **18,62** | **25,28** | **63,22** | **557,49** | **0,33** | **24,82** | **0,02** | **0,5** | **179,69** | **364,8** | **102,15** | **7,6** |
|  **Полдник**Ряженка | 200,0 | 5,6 | 8 | 8,4 | 126 | 0 | 3 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,12 |
| Оладьи со сгущенным молоком | 60.020,0 | 4,51,44 | 9,61,7 | 3011,2 | 202,265,8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 193 | 0 | 0 | 2 |
|  **Итого**  |  | **9,6** | **10,8** | **47,2** | **295,6** | **0,01** | **17,0** | **0** | **0** | **449** | **11,0** | **9,0** | **4,32** |
| **Итого за день** |  | **45,57** | **52,7** | **187,77** | **1462,78** | **0,65** | **42,87** | **0,12** | **0,5** | **909,69** | **744** | **199,11** | **16,5** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
|  **Завтрак**Суп вермишеливый молочный | 200.0 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 0,05 | 0,51 | 0,07 | 0 | 143 | 132 | 27,7 | 0,93 |
| Какао | 200,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 50,0/ 10,0/15,0 | 3,70,134,02 | 1,457,254,095 | 25,70,090 | 130,6570,054,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  | **17,47** | **22,615** | **71,32** | **563,41** | **0,1** | **0,75** | **0,09** | **0** | **222,9** | **229** | **47,8** | **1,99** |
| ОбедСалат свекольный | 50,0 | 0,8 | 2 | 3 | 48,5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 21,66 | 21,5 | 33 | 2,17 |
| Щи из свежей капусты | 250,0 | 3,22 | 9,78 | 11,4 | 142,94 | 0 | 28 | 0,02 | 0 | 53,77 | 72,8 | 24,3 | 1,44 |
| ГречкаГуляш  | 140,0/ 60,0 | 8,420,89 | 3,829,52 | 31,462,85 | 173,39179 | 0 | 3 | 0 | 0 | 19,7 | 19,3 | 8,4 | 0,3 |
| Кисель ягодный | 200,0 | 0,5 | 0 | 39,83 | 162,36 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14,8 | 15,6 | 3,4 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  | **37,11** | **25,72** | **107,78** | **801,81** | **0,11** | **40,0** | **0,02** | **0** | **132,73** | **222,8** | **98,5** | **5,7** |
| **Полдник**Сырники | 70,0 | 12,07 | 6,02 | 6,16 | 70,6 | 0,09 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 18,01 | 53,3 | 12,3 | 1,05 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0 | 15,01 | 60,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  **Итого**  |  | **14,81** | **14,21** | **29,04** | **189,17** | **0,09** | **0,08** | **0,04** | **0,03** | **29,41** | **61,6** | **18,1** | **1,92** |
| **Итого за день** |  | **59,39** | **52,545** | **208,14** | **1554,39** | **0,3** | **40,83** | **0,15** | **0,03** | **385,04** | **513,4** | **164,4** | **9,61** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
| **Завтрак.**Омлет | 100.0 | 11,15 | 13,73 | 2,02 | 176,21 | 0,06 | 0,14 | 0,31 | 0 | 84,6 | 177 | 49,7 | 2,31 |
| Кофейный напиток | 200,0 | 5,6 | 6,4 | 24,1 | 178,9 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50,0/ 10,0 | 2,220,13 | 0,877,25 | 15,420,09 | 78,3970,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  | **19,1** | **28,25** | **41,63** | **503,35** | **0,13** | **0,69** | **0,34** | **0** | **211,6** | **327,2** | **81,66** | **3,42** |
|  **Обед**Салат из свежей капусты | 50,0 | 0,81 | 2,0 | 4,8 | 39,6 | 0 | 9 | 0 | 0 | 2,9 | 12,6 | 0 | 0.41 |
| ОбедСуп гороховый | 250,0 | 10,34 | 3,52 | 25,38 | 186,25 | 0 | 4 | 0 | 47,1 | 29,93 | 62,3 | 20,7 | 1.8 |
| Котлета мясная с рожками | 70,0/150,0 | 11,645,71 | 11,035,58 | 10,2736,6 | 186,0219,41 | 0,080,06 | 0,10 | 0,050,02 | 0,650,66 | 13.128,73 | 136,336,85 | 21,13,13,79 | 2,150,77 |
| Компот из сухофруктов | 200,0 | 0,12 | 0,27 | 20,9 | 84,09 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  | **31,92** | **23,0** | **117,19** | **622,02** | **0,26** | **17,7** | **0,07** | **48,49** | **82,28** | **357,3** | **88,88** | **8,16** |
|  ПолдникЧай с сахором | 200,0 | 0,2 | 0 | 15,01 | 60,84 | 0 | 3 | 0 | 0 | 12 | 13,5 | 0,75 | 0,3 |
| Блины со сгущенкой | 100,020,0 | 8,81,44 | 8,971,7 | 42,2911,2 | 274,565,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **10,44** | **10,67** | **68,5** | **401,14** | **0,01** | **16,0** | **0** | **0** | **28,0** | **24,5** | **9,75** | **2,5** |
| **Итого за день** |  | **61,46** | **61,92** | **227,32** | **1526,51** | **0,4** | **34,4** | **0,41** | **48,49** | **321,9** | **709,0** | **180,3** | **14,08** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
|  **Завтрак.**Каша манная | 200,0 | 6,15 | 10,55 | 26,9 | 127,1 | 0,06 | 0,5 | 0,07 | 0 | 133,6 | 122,0 | 27,6 | 0,84 |
| Какао | 200,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 50,0/ 10,0/15,0 | 3,70,134,02 | 1,457,254,095 | 25,70,090 | 130,6570,054,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **Итого** |  | **18,04** | **27,045** | **78,49** | **534,43** | **0,05** | **0,24** | **0,02** | **0** | **79,9** | **96,6** | **20,1** | **1,06** |
|  **Обед.**Икра кабачковая | 50,0 | 0,57 | 2,6 | 3,8 | 40,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной | 250,0 | 2,21 | 7,3 | 10,84 | 129,2 | 0,13 | 10,1 | 0,24 | 0,4 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| Пюре картофельное с курицей | 130,0/ 60,0 | 2,8114,9 | 4,855,5 | 19,1- | 135,3112 | 0,120 | 402,2 | 0,040,03 | 00,13 | 90,026,64 | 11048,7 | 30,018,5 | 20,67 |
| Кисель | 200 | 0,096 | 0 | 30,04 | 112,62 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  | **23,89** | **20,85** | **83,02** | **625,52** | **0,36** | **52,3** | **0,31** | **0,17** | **167,49** | **355,9** | **109,8** | **6,11** |
|  **Полдник** Пирожки с повидлом | 75,0 | 4,9 | 5,18 | 46,02 | 247 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 15,0 | 40.0 | 10,3 | 0,8 |
| Кофейный напиток | 200,0 | 5,6 | 6,4 | 24,1 | 178,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  **Итого**  |  | **10,5** | **11,58** | **70,12** | **425,9** | **0,06** | **13,1** | **0** | **0** | **42,4** | **59,25** | **25,05** | **3,87** |
| **Итого за день** |  | **52,43** | **57,48** | **231,63** | **1585,85** | **0,47** | **65,6** | **0,33** | **0,17** | **289,79** | **511,8** | **154,9** | **11,04** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
| **Завтрак**Вермишель отварная сахарная | 200,0 | 8,96 | 1,04 | 38,1 | 181,8 | 0,4 | 0 | 0 | 2,4 | 33,2 | 104,0 | 22,6 | 1,44 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0 | 15,01 | 60,84 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 50,0/ 10,0/15,0 | 3,70,134,02 | 1,457,254,095 | 25,70,090 | 130,6570,054,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  | **17,01** | **14,24** | **78,9** | **497,29** | **0,47** | **0,55** | **0,03** | **2,4** | **160,2** | **254,2** | **54,56** | **2,55** |
| **Обед**Винегрет | 50,0 | 1,3 | 3 | 6,3 | 76 | 0,02 | 10 | 0 | 0 | 4 | 9,15 | 0 | 0,26 |
| Суп перловый на курином бульоне | 250,0 | 3,09 | 4,25 | 15,93 | 110 | 0.11 | 15,0 | 0,01 | 0 | 34,63 | 87,5 | 28,9 | 1.54 |
| Голубцы ленивые | 200,0/70 | 21,14 | 16,81 | 6,38 | 291,7 | 0,37 | 0,1 | 0,04 | 0,8 | 58,65 | 214 | 71,63,86 | 5,87 |
| Компот из сухофруктов | 200,0 | 1,3 | - | 23,7 | 97 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  | **30,13** | **25,11** | **71,55** | **670,32** | **0,62** | **29,7** | **0,05** | **0,88** | **124,88** | **419,8** | **133,0** | **10,7** |
| **Полдник.** Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0 | 15,01 | 60,84 | - | 3 | 0 | 0 | 240 | 0 | 0 | 0,12 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 100,0 | 11 | 1,2 | 71,02 | 344,04 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 14,0 | 0.6 | 0,2 |
|  **Итого**  |  | **11,2** | **1,2** | **86,03** | **404,88** | **0,11** | **28,0** | **0** | **0** | **263,5** | **84,0** | **105,6** | **1,82** |
| **Итого за день** |  | **58,34** | **40,55** | **236,48** | **1572,49** | **1,2** | **58,3** | **0,08** | **3,28** | **550,58** | **758,0** | **293,5** | **15,07** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
|  **Завтрак.**Каша пшенная молочная | 200.0 | 7,68 | 11,5 | 32,51 | 264,26 | 0,06 | 0,5 | 0,07 | 0 | 133,6 | 122,0 | 27,6 | 0,84 |
| Какао на молоке | 200,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72,0 | 10,2 | 0,61 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 50,0/ 10,0/ | 3,70,13 | 1,457,25 | 25,70,09 | 130,6570,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  | **14,07** | **23,32** | **73,82** | **565,33** | **0,11** | **0,74** | **0,09** | **0** | **213,5** | **218,6** | **47,7** | **1,9** |
| **Обед.**Икра кабачковая | 50,0 | 0,57 | 2,6 | 3,8 | 40,46 | 0,2 | 4 | 0 | 0 | 25,3 | 23,4 | 23,4 | 1,39 |
| Щи со сметаной и мясом | 250.0/5/25 | 11,97 | 4,74 | 11,46 | 140,8 | 0,01 | 8,41 | 0,24 | 0,2 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,8 |
| Плов куриный | 150,0/ 70,0 | 5,24 | 19,18 | 56,93 | 421,3 | 00 | 90 | 00 | 00 | 47,222,89 | 21,80 | 28,5 | 1,21,8 |
| Кисель | 200,0 | 0,096 | 0 | 30,04 | 112,62 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  | **21,18** | **27,12** | **121,47** | **810,8** | **0,33** | **26,01** | **0,24** | **0,28** | **141,4** | **213,5** | **107,7** | **8,22** |
|  **Полдник.**Сок натуральный | 200,0 | 1,0 | 0 | 21,9 | 88,8 | 0 | 22 | 0 | 0 | 5,9 | 0 | 0 | 1,25 |
| Печенье | 35 | 2,6 | 4,1 | 26,04 | 145,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  **Итого**  |  | **3,6** | **4,1** | **47,94** | **234,75** | **0,05** | **35,0** | **0** | **0** | **40,8** | **43,85** | **24,65** | **4,77** |
| **Итого за день** |  | **38,85** | **54,54** | **243,23** | **1610,88** | **0,49** | **61,75** | **0,57** | **0,28** | **395,7** | **475,9** | **180,1** | **6,97** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
| **Завтрак**Каша из геркулеса молочная | 200,0 | 8,5 | 12,75 | 33,13 | 273.6 | 0,16 | 0.51 | 0,07 | 0 | 146,5 | 213,8 | 64,09 | 2,67 |
| Кофейный напиток | 200,0 | 5,6 | 6,4 | 24,1 | 178,9 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 50,0/10,0 | 3,70,13 | 1,457,25 | 25,70,09 | 130,6570,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  | **16,45** | **27,27** | **72,74** | **650,89** | **0,23** | **1,06** | **0,1** | **0** | **273,5** | **364,0** | **96,05** | **3,78** |
| **Обед** Салат из капусты | 50,0 | 0,81 | 2 | 4,8 | 39,6 | 0,08 | 0,4 | 0 | 0 | 8,0 | 11,0 | 34,2 | 3,2 |
| Рыбный суп | 250,0 | 10,59 | 3,29 | 5,36 | 92,99 | 0,12 | 20,0 | 0,02 | 0 | 35,91 | 69,9 | 30.9 | 1,3 |
| Макароны отварные с сосиской | 150/65 | 5,017,21 | 2,2913,14 | 38,112,2 | 181,8239,0 | 0,130,13 | 19,00 | 0,040,03 | 00 | 43,029,93 | 70,062,3 | 25,027,0 | 1,01,44 |
| Сок натуральный в ассортименте | 200,0 | 1,0 | 0 | 21,9 | 88,8 | 0,01 | 3,0 | 0 | 0 | 12,0 | 16,0 | 8,0 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,13 | 0 | 0,3 | 1,26 | 20,4 | 119,4 | 33,0 | 1,92 |
| **итого** |  | **27,92** | **21,32** | **101,6** | **737,81** | **0,6** | **42,4** | **0,39** | **1,26** | **149,24** | **348,6** | **158,1** | **9,16** |
|  **Полдник**Ряженка | 200,0 | 5,6 | 8 | 8,4 | 126 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пряник | 40,0 | 3,6 | 4,4 | 28,0 | 137,2 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 193,0 | 0 | 0 | 2,0 |
|  **Итого**  |  | **9,2** | **12,4** | **36,4** | **236,2** | **0,01** | **14,0** | **0** | **0** | **209,0** | **11,0** | **9,0** | **4,2** |
| **Итого за день** |  | **53,57** | **50,99** | **210,73** | **1651,9** | **2,37** | **57,5** | **0,49** | **1,26** | **631,74** | **723,6** | **263,2** | **17,14** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
|  Завтрак.Яйцо вареное | 1шт./40  | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 22,0 | 0 | 0 | 0,77 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0 | 15,01 | 60,84 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 50,0/ 10,0/15,0 | 3,70,134,02 | 1,457,254,095 | 25,70,090 | 130,6570,054,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **Итого** |  | **13,15** | **17,8** | **41,1** | **378,49** | **0,06** | **0,24** | **0,02** | **0** | **101,9** | **96,6** | **20,1** | **1,83** |
| ОбедСалат из зеленого горошка | 50,0 | 1,45 | 2 | 2,9 | 38,4 | 0 | 5,0 | 0 | 0 | 21,66 | 21,5 | 33,0 | 2,17 |
| Щи с курицей и сметаной | 250,0 | 11,97 | 4,74 | 11,46 | 140,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пельмени | 70,0 |  |  |  |  | 0,070 | 2,02,2 | 00,03 | 00,13 | 69,6326,64 | 149,048,7 | 24,018,5 | 1,841,440,67 |
| Кисель ягодный | 200,0 | 0,096 | 0 | 30,04 | 112,62 | 0 | 4,0 | 0 | 0 | 14,8 | 15,6 | 3,4 | 0,2 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  |  |  |  |  | **0,18** | **13,2** | **0,03** | **0,13** | **155,53** | **328,4** | **116,8** | **6,47** |
| ПолдникОладьи со сгущенкой  | 60.020,0 | 4,51,44 | 9,61,7 | 3011,2 | 202,265,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток каркаде | 200,0 |  |  |  |  | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  **Итого**  |  |  |  |  |  | **0,05** | **13,2** | **0** | **0** | **34,9** | **43,85** | **24,65** | **3,52** |
| **Итого за день** |  |  |  |  |  | **0,53** | **41,6** | **0,06** | **0,13** | **292,33** | **468,9** | **153,1** | **11,82** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |  Fе |
|  Завтрак.Каша «Дружба» | 200,0 |  |  |  |  | 0,24 | 0,52 | 0,07 | 0 | 143,6 | 187 | 56,3 | 2,73 |
| Какао с молоком | 200,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50,0/ 10,0 | 3,70,13 | 1,457,25 | 25,70,09 | 130,6570,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| **итого** |  |  |  |  |  | **0,31** | **1,07** | **0,1** | **0** | **270,6** | **337,2** | **88,26** | **3,84** |
|  ОбедСалат из свеклы | 50,0 | 0,8 | 2 | 3 | 48,5 | 0,08 | 16 | 0 | 0 | 19,5 | 16,7 | 3,86 | 0,27 |
| Суп с фрикадельками | 250,0 | 6,69 | 3,93 | 23,95 | 159,9 | 0,06 | 1,52 | 0,03 | 0,59 | 24,2 | 49,9 | 23,30 | 0,5 |
| Картофель тушенный с гуляшем | 150,0/60,0 | 2,6520,89 | 6,89,52 | 21,052,85 | 170,9179 | 0,02 | 2,90 | 0,02 | 0,19 | 16,76 | 169 | 22,22 | 2,79 |
| Компот из сухофруктов | 200,0 | 1,3 | - | 23,7 | 97 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  **Итого** |  |  |  |  |  | **0,28** | **25,0** | **0,05** | **0,86** | **88,06** | **344,8** | **82,64** | **6,59** |
| Полдник Пирожки с повидлом | 75,0 | 4,9 | 5,18 | 46,02 | 247 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0 | 15,01 | 60,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 11,4 | 8,25 | 5,75 | 0,87 |
|  **Итого**  |  |  |  |  |  | **0,11** | **13,1** | **0** | **0** | **27,4** | **19,25** | **14,75** | **3,07** |
| **Итого за день** |  |  |  |  |  | **0,7** | **39,2** | **0,15** | **0,86** | **386,06** | **701,3** | **185,7** | **13,5** |

1. С целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная.
2. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина «С». Норма витамина «С» - 70мг в день (в напитках)
3. При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
4. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы – проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
5. Все салаты заправляются растительным маслом.
6. Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта