

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | Масса порции | | | | | | Пищевые вещества  (мг) | | | | | | | | |  | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | ж | | у | | |  | | | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Д еньпервы й** | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 210 | Суп тефтелевый | | 250 | | | | | | 1.55 | | | | 15.2 9 | | 12.62 | | |  | | | 131 | | 14.75 | | | | 90.17 | | 1,5 | | 3,87 | | 29,0 | | 26.72 | | 1,75 | | 0.56 | |
| 40 | Салат из белокач.капусты | | 60 | | | | | | 1.2 | | | | 2.7 | | 5.50 | | |  | | | 51 | | 5,0 | | | | 0,061 | | 1,5 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | 50 | | | | | | 3.07 | | | | 1.07 | | 20.9 | | |  | | | 107.2 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 332 | Макароны отварные с маслом сливочным | | 100 | | | | | | 4.14 | | | | 5.00 | | 21 | | |  | | | 155.16 | | 0 | | | | 0 | | 3,0 | | 0,14 | | 180,86 | | 28,12 | | 1,31 | | 37,17 | |
| 639 | Компот из кураги | | 200 | | | | | | 10.0 | | | | 0.06 | | 20.81 | | |  | | | 113 | | 0 | | | | 0,01 | | 0 | | 1,08 | | 6,4 | | 0 | | 0,18 | | 3,6 | |
| 368 | Яблоки | | 100 | | | | | | 0.4 | | | | 0.4 | | 10.3 | | |  | | | 44 | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | |  | | | | | | 20.36 | | | | 24.52 | | **91.13** | | |  | | | **601.36** | | **5.5** | | | | **2.31** | | **8.5** | | **47,28** | | **381.26** | | **101.37** | | **4.28** | | **311.27** | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масса порци и | | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | у | | | | | |  | | А | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
| **День второ й** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Борщ с мелко шинкованными  овощами на мясном бульоне | | | 200 | | | 3.54 | | | | | 9.42 | | | 4.2 | | | | | | 131 | |  | | 0 | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 312 | Пюре | | | 150 | | | 3.09 | | | | | 4.85 | | | 20.6 | | | | | | 138.6 | |  | | 0,4 | | 0,05 | | 2,0 | | 4 | | 10,3 | | 3,1 | | 0,7 | | 47,3 | |
| 587 | Томатный соус | | | 50 | | | 0.49 | | | | | 3.6 | | | 4.1 | | | | | | 51.45 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 639 | Компот из кураги | | | 200 | | | 10.0 | | | | | 0.06 | | | 35.2 | | | | | | 110 | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 6,0 | | 0 | | 0,4 | | 0 | |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой | | | 60 | | | 0.68 | | | | | 6.06 | | | 6.38 | | | | | | 84 | |  | | 5,0 | | 0,061 | | 1,5 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 3.07 | | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | | | | 107.2 | |  | | 0 | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 368 | Яблоки | | | 100 | | | 0.4 | | | | | 0.4 | | | 10.3 | | | | | | 44 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | |  | | | **21.27** | | | | | **25.46** | | | **100,68** | | | | | | **666.25** | |  | | **5.4** | | **0.231** | | **8.5** | | **51.78** | | **306.3** | | **97.1** | | **2.71** | | 331.3 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масса порци и | | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | |  | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  |  | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | у | | | |  | |  | А | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | **День трети й** | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 110 | Борщ со свежей капустой, и с мясом | | | 200 | | | 7.44 | | | | | 5.82 | | | 9.54 | | | |  | | 124.84 | |  | 0 | | | 0,05 | | 1,8 | | 8,2 | | 50,6 | | 0 | | 1,15 | | 0 | |
| 511 | Рис отварная с маслом | | | 150 | | | 2.38 | | | | | 5.26 | | | 1.24 | | | |  | | 162.3 | |  | 0,02 | | | 0,18 | | 2,0 | | 1,9 | | 12,98 | | 67,5 | | 3,95 | | 3,6 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 3.07 | | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | |  | | 107.2 | |  | 0 | | | 0,06 | | 2,5 | | 0,2 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | | | 2 | | | | | 4.50 | | | 9.17 | | | |  | | 85 | |  | 5,0 | | | 0,061 | | 1,5 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 693 | Какао с молоком | | | 200 | | | 4.62 | | | | | 4.02 | | | 43.8 | | | |  | | 177.56 | |  | 0,01 | | | 0,04 | | 0,8 | | 1,3 | | 122,0 | | 14,0 | | 0,56 | | 90,0 | |
| 368 | Яблоки | | | 100 | | | 0.4 | | | | | 0.4 | | | 10.3 | | | |  | | 44 | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 16,3 | |
|  | **Итого:** | | |  | | | **19.91** | | | | | **21.07** | | | **94.95** | | | |  | | **700.9** | |  | **5.03** | | | **0.094** | | **8.6** | | **48.2** | | **350.58** | | **134.5** | | **6.7** | | 264.9 | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Мас са  порц ии | Пищевые вещества  (мг) | | | | | | | | | | |  | Энергет ическая  ценност ь (мг) | | | | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | | у | |  | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | | | **Д ень четве ртый** | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  |  | | | | |  | | | |  | |  |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 160 | Суп молочный с рисом, с маслом сливочным | | | 250 | 6.02 | | | | | 6.46 | | | | 20.66 | |  | 167.71 | | | | | 0,02 | | | | 0,02 | | 4,0 | | 0,3 | | 80,7 | | 10,1 | | 0,2 | | 67,3 | |
|  |  | | |  |  | | | | |  | | | |  | |  |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 492 | Плов из птицы | | | 150 | 10 | | | | | 10 | | | | 21.76 | |  | 237 | | | | | 1,21 | | | | 0,29 | | 1,5 | | 2,24 | | 11,6 | | 21,24 | | 0,72 | | 83,6 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | 3.07 | | | | | 1.07 | | | | 20.9 | |  | 107.2 | | | | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 0,2 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 71 | Салат овощной  (морковь с зелёным горошком) | | | 60 | 0.98 | | | | | 5.05 | | | | 3.27 | |  | 66.21 | | | | | 5 | | | | 0,061 | | 1,0 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
|  |  | | |  |  | | | | |  | | | |  | |  |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 639 | Компот из яблок | | | 200 | 1.0 | | | | | 0.0 | | | | 26 | |  | 110 | | | | | 0 | | | | 0,01 | | 0 | | 1,08 | | 6,4 | | 0 | | 0,18 | | 3,6 | |
| 368 | Яблоки | | | 100 | 0.4 | | | | | 0.4 | | | | 10.3 | |  | 44 | | | | | **6.23** | | | | **0.099** | | **9** | | **39.43** | | **263.7** | | **84.25** | | **1.96** | | 309.5 | |
|  | **Итого:** | | |  | **21.47** | | | | | **22.98** | | | | **92.86** | |  | **732.12** | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | | |  | | | |  | |  |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | | |  | | | |  | |  |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масса порци и | | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | | |  | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  |  | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | у | | | | |  |  | А | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | **День пяты й** | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 140 | Суп картофельный с макаронами на костном бульоне | | | 200 | | | 7.95 | | | | | 11.42 | | | 12.72 | | | | |  | 185.38 | |  | 0,4 | | | 0,05 | | 2,5 | | 4,0 | | 10,3 | | 3,1 | | 0,7 | | 47,3 | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | | | 60 | | | 1.2 | | | | | 2.7 | | | 5.50 | | | | |  | 51 | |  | 5 | | | 0,061 | | 1,0 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 639 | Компот из кураги | | | 200 | | | 10.0 | | | | | 0.06 | | | 35.2 | | | | |  | 110 | |  | 1,0 | | | 0,003 | | 0 | | 2,8 | | 7,2 | | 4,6 | | 0,8 | | 8,6 | |
| 511 | Рис отварной с маслом | | | 150 | | | 2.38 | | | | | 5.26 | | | 1.24 | | | | |  | 162.3 | |  | 0,02 | | | 0,18 | | 2,0 | | 1,9 | | 12,98 | | 67,5 | | 3,95 | | 3,6 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 3.07 | | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | | |  | 107.2 | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 368 | Яблоки | | | 100 | | | 0.4 | | | | | 0.4 | | | 10.3 | | | | |  | 44 | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | |  | | | **25.0** | | | | | **20.91** | | | **85.86** | | | | |  | **659.88** | |  | **6.42** | | | **0.086** | | **5.5** | | **45.3** | | **70.3** | | **87.2** | | **5.29** | | 85.5 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масса порци и | | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | |  | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | у | | | | | |  | | А | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | | | **Д ень шесто й** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 733 | Блинчики | | | 100 | | | 7.48 | | | | | 9.16 | | | 33.65 | | | | | | 237.92 | |  | | 0 | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 312 | Пюре | | | 150 | | | 2.1 | | | | | 3.6 | | | 13.5 | | | | | | 94 | |  | | 0,4 | | 0,05 | | 2,0 | | 4 | | 10,3 | | 3,1 | | 0,7 | | 47,3 | |
| 437 | Гуляш | | | 80 | | | 6.03 | | | | | 12.54 | | | 4.62 | | | | | | 125 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 639 | Компот из кураги | | | 200 | | | 1.0 | | | | | 0.0 | | | 26.2 | | | | | | 110 | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 6,0 | | 0 | | 0,4 | | 0 | |
| 40 | Салат витаминный | | | 60 | | | 0.9 | | | | | 2.7 | | | 26.3 | | | | | | 52.9 | |  | | 5,0 | | 0,061 | | 1,5 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 3.07 | | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | | | | 107.2 | |  | | 0 | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | |  | | | **20.58** | | | | | **25.07** | | | **100.49** | | | | | | **727.02** | |  | | **5.4** | | **0.231** | | **8.5** | | **51.78** | | **306.3** | | **97.1** | | **2.71** | | 331.3 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масса порци и | | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | у | | | | | | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | | |  | | | **Д ень седьм ой** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 508 | Гречка отварная | | | 100 | | | 9.8 | | | | | 8.2 | | | 0.62 | | | | | | 186 | | 1,21 | | | | 0,29 | | 1,5 | | 2,24 | | 11,6 | | 21,24 | | 0,72 | | 83,6 | |
| 693 | Какао с молоком | | | 200 | | | 4.62 | | | | | 4.02 | | | 43.8 | | | | | | 177.56 | | 0 | | | | 0 | | 0 | | 0 | | 6,0 | | 0 | | 0,4 | | 0 | |
| 200 | Суп картофельный | | | 200 | | | 1.87 | | | | | 2.26 | | | 13.31 | | | | | | 81.00 | | 0,4 | | | | 0,05 | | 2,0 | | 4 | | 10,3 | | 3,1 | | 0,7 | | 47,3 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 3.07 | | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | | | | 107.2 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 71 | Салат из моркови с зеленным горошком | | | 60 | | | 0.98 | | | | | 5.05 | | | 3.27 | | | | | | 66.21 | | 5 | | | | 0,061 | | 1,0 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 368 | **Яблоки** | | | 100 | | | 0.4 | | | | | 0.4 | | | 10.3 | | | | | | 44 | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | |  | | | **20.74** | | | | | **21.0** | | | **92.2** | | | | | | **661.97** | | **6.61** | | | | **0.461** | | **7** | | **54.67** | | **192.9** | | **77.34** | | **3.22** | | 285.9 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | | ж | | | у | | | | | | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | **День восьмой** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 137 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | | | | 2.0 | | | | | | 2.4 | | | 14.8 | | | | | | 90 | | 0,4 | | | | 0,05 | | 2,0 | | 4 | | 10,3 | | 3,1 | | 0,7 | | 47,3 | |
| 312 | Пюре | 150 | | | | 4.46 | | | | | | 4.85 | | | 16.89 | | | | | | 181.5 | | 0 | | | | 0,24 | | 1,8 | | 40,0 | | 20,0 | | 46,0 | | 1,8 | | 0 | |
| 587 | Томатный соус | 50 | | | | 0.49 | | | | | | 3.6 | | | 4.1 | | | | | | 51.45 | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | | | | 3.07 | | | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | | | | 107.2 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 725 | Чай | 200 | | | | 8.9 | | | | | | 3.06 | | | 26 | | | | | | 58 | | 0,01 | | | | 0,04 | | 0,8 | | 1,3 | | 122,0 | | 14,0 | | 0,56 | | 90,0 | |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 | Салат из капусты с кукурузой | 60 | | | | 0.68 | | | | | | 6.06 | | | 6.38 | | | | | | 84 | | 5 | | | | 0,061 | | 1,0 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 368 | Яблоки | 100 | | | | 0.4 | | | | | | 0.4 | | | 10.3 | | | | | | 44 | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** |  | | | | **20.0** | | | | | | **21.44** | | | **99.37** | | | | | | **616.15** | | **5.41** | | | | **0.451** | | **8.1** | | **83.49** | | **317.3** | | **116.1** | | **4.1** | | 292 | |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масса порци и | | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | у | | | | | | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
| **Д ень девят ый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 179 | Суп молочный с рисом | | | 200 | | | 3.61 | | | | | 3.88 | | | 12.39 | | | | | | 100.62 | | 0,5 | | | | 0,05 | | 1,5 | | 3,87 | | 29,0 | | 20,25 | | 1,75 | | 115,5 | |
| 71 | Салат из моркови с зелёным горошком | | | 60 | | | 0.98 | | | | | 5.05 | | | 3.27 | | | | | | 66.21 | | 5,0 | | | | 0,061 | | 1,5 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 3.07 | | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | | | | 107.2 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 492 | Гречка с говядиной | | | 100 | | | 7.6 | | | | | 6.5 | | | 18.1 | | | | | | 165 | | 0 | | | | 0 | | 3,0 | | 0,14 | | 180,86 | | 28,12 | | 1,31 | | 37,17 | |
| 693 | Какао с молоком | | | 200 | | | 4.62 | | | | | 4.02 | | | 43.8 | | | | | | 177.56 | | 0 | | | | 0,01 | | 0 | | 1,08 | | 6,4 | | 0 | | 0,18 | | 3,6 | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | |  | | | **19.88** | | | | | **20.52** | | | **98.46** | | | | | | **616.59** | | **5.5** | | | | **0.181** | | **8.5** | | **47.28** | | **381.26** | | **101.37** | | **4.28** | | **311.27** | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масса порции | | | | Пищевые вещества  (мг) | | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | ж | | | у | | | | | | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | | | **Д ень десят ый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 733 | Блинчики со сгущенкой | | | 100 | | | | 7.48 | | | | 9.16 | | | 33.65 | | | | | | 237.92 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 489 | Рагу из птицы | | | 150 | | | | 8.91 | | | | 10.82 | | | 14.09 | | | | | | 196.3 | | 0,4 | | | | 0,05 | | 2,0 | | 4 | | 10,3 | | 3,1 | | 0,7 | | 47,3 | |
| 693 | Чай | | | 200 | | | | 0.20 | | | | 0.0 | | | 14.0 | | | | | | 28.0 | | 0 | | | | 0 | | 0 | | 0 | | 6,0 | | 0 | | 0,4 | | 0 | |
| 40 | Салат из моркови с зелёным горошком | | | 60 | | | | 1.17  6 | | | | 4.06 | | | 3.92 | | | | | | 79.45 | | 5,0 | | | | 0,061 | | 1,5 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | | 3.07 | | | | 1.07 | | | 20.9 | | | | | | 107.2 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 368 | Яблоки | | | 100 | | | | 0.4 | | | | 0.4 | | | 10.3 | | | | | | 44 | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | |  | | | | **21.2**  **36** | | | | **25.51** | | | **96.86** | | | | | | **692.87** | | **5.4** | | | | **0.231** | | **8.5** | | **51.58** | | **306.3** | | **97.1** | | **2.71** | | 331.3 | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | | Масс а  порц ии | | Пищевые вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | | ж | | | | у | | | | | | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
|  |  | | | **День одиннадц атый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 116 | Борщ с фасолью и картофелем | | | 250 | | 3.9 | | | | | 5.4 | | | | 16.7 | | | | | | 131.0 | | 1,5 | | | | 0,07 | | 2,0 | | 1,13 | | 57,8 | | 28,4 | | 1,27 | | 2,92 | |
| 685 | Чай | | | 200 | | 8.9 | | | | | 3.06 | | | | 19 | | | | | | 58 | | 0 | | | | 0,01 | | 0 | | 1,08 | | 6,4 | | 0 | | 0,18 | | 3,6 | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 50 | | 3.07 | | | | | 1.07 | | | | 20.9 | | | | | | 107.2 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 0,2 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 508 | Гречка отварная с маслом | | | 100 | | 5.8 | | | | | 5.2 | | | | 28.4 | | | | | | 186 | | 0 | | | | 0 | | 1,0 | | 1,7 | | 142,65 | | 30,9 | | 271,88 | | 0 | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 | Салат из капусты с кукурузой и морковью | | | 60 | | 0.68 | | | | | 6.06 | | | | 6.38 | | | | | | 84 | | 5 | | | | 0,061 | | 1,0 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 368 | Яблоки | | | 100 | | 0.4 | | | | | 0.4 | | | | 10.3 | | | | | | 44 | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | |  | | **22.75** | | | | | **21.19** | | | | **99.68** | | | | | | **610** | | **6.5** | | | | **0.201** | | **6.5** | | **40.71** | | **371.85** | | **112.3** | | **274.37** | | **161.52** | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рец. | Прием пищи, Наименование блюд | | Масса порции | | | | | | Пищевые вещества  (мг) | | | | | | | | | | | | Энергет ическая  ценност ь (мг) | |  | | | | Витамины (мг) | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| б | | | | ж | | у | | | | | | А | | | | В1 | | Е | | С | | Са | | Mg | | Fe | | Р | |
| **Ден ь двенадца тый** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Обед** | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 210 | Суп куриный с рисом | | 200 | | | | | | 7.18 | | | | 2.94 | | 11.76 | | | | | | 102.26 | | 0,5 | | | | 0,05 | | 1,5 | | 3,87 | | 29,0 | | 20,25 | | 1,75 | | 115,5 | |
| 40 | Салат витаминный | | 60 | | | | | | 0.9 | | | | 2.7 | | 26.3 | | | | | | 52.9 | | 5,0 | | | | 0,061 | | 1,5 | | 36,6 | | 40,0 | | 12,0 | | 0,47 | | 26,0 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | | 50 | | | | | | 3.07 | | | | 1.07 | | 20.9 | | | | | | 107.2 | | 0 | | | | 0,06 | | 2,5 | | 5,59 | | 125,0 | | 41,0 | | 0,57 | | 129,0 | |
| 332 | Макароны отварные с маслом сливочным | | 150 | | | | | | 5.35 | | | | 0.55 | | 25.6 | | | | | | 157.40 | | 0 | | | | 0 | | 3,0 | | 0,14 | | 180,86 | | 28,12 | | 1,31 | | 37,17 | |
| 639 | Компот из кураги | | 200 | | | | | | 10.0 | | | | 0.06 | | 35.2 | | | | | | 110 | | 0 | | | | 0,01 | | 0 | | 1,08 | | 6,4 | | 0 | | 0,18 | | 3,6 | |
| 368 | Яблоки | | 100 | | | | | | 0.4 | | | | 0.4 | | 10.3 | | | | | | 44 | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Итого:** | |  | | | | | | **27.4** | | | | **7.52** | | **127.86** | | | | | | **568.52** | | **5.5** | | | | **2.31** | | **8.5** | | **47,28** | | **381.26** | | **101.37** | | **4.28** | | **311.27** | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |