

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | 50,02 | 49,69 | 232,13 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ** |  |  |  | 1488,71 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **189.** | *Каша манная молочная* | 250 |  | 6,23 | 8,9 | 38,78 | 244,92 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 190,82 | 0,9 |
| **132.** | *Чай* | 200 |  | 0,16 | 0,04 | 12,0 | 45,5 | 0 | 0,006 | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
| **145/26.** | *Батон с маслом* | 40/15 |  | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 | 0,52 | 0,38 | 10,08 | 634,5 | 0,5 |
| **140** | *10:00 Яблоко* | 150 |  | 0,69 | - | 14,0 | 70,10 | 0,02 | 0,02 | 3,2 | 21,7 | 4,85 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 441,06 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **13.** | *Салат «Сладкоежка»* | 60 |  | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 | 0,04 | 0,08 | 9,62 | 73,18 | 2,7 |
| **30.** | *Щи на к\м\б со сметаной* | 250/5 |  | 7,85 | 5,84 | 12,45 | 126,75 | 0,06 | 0,04 | 20,94 | 51,8 | 0,62 |
| **56.** | *Картофельное пюре* | 150/ |  | 2,55 | 5,25 | 20,19 | 139,06 | 0,14 | 14,04 | 4,18 | 73,44 | 1,08 |
| **99.** | *Котлета* | / 70 |  | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,12 | 0,24 | 0 | 17,64 | 4,58 |
| **122.** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 01,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
| Хлеб пшенич. | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 837,88 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **138.** | *Сдоба (пирожок или пироги)* | 70 |  | 5,37 | 3,83 | 33,87 | 192,5 | 0,14 | 0,2 | 1,52 | 94,18 | 1,7 |
| **120.** | *Ряженка* | 200 |  | 5,46 | 6,4 | 13,84 | 140 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 349,85 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 50,67 | 58,04 | 259,72 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ** | | | |  |  |  | 1768,79 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции** |  | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Брутто** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **68.** | *Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным* | 230/3 |  | 7,77 | 11,98 | 29,74 | 258,68 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 178,34 | 0,85 |
| **126.** | *Кофейный напиток на молоке* | 200 |  | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 184,92 | 0,18 |
| **1.** | *Бутерброд с сыром* | 50 |  | 5,82 | 12,37 | 13,38 | 190,59 | 0,46 | 0,36 | 1,06 | 818,76 | 3,5 |
| **130-а.** | *10:00 Сок яблочный* | 150 |  | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,02 | 3,0 | 10,0 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 594,61 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **17.** | *Салат из огурцов с раст.маслом* | 60 |  | 0, 5 | 4,3 | 1,6 | 46,4 | 0,08 | 0,1 | 36,28 | 70,84 | 1,48 |
| **83.** | *Щи из свежей капусты со сметаной* | 250/4 |  | 2,1 | 1,68 | 9,23 | 61,65 | 0,06 | 0,04 | 20,94 | 51,8 | 0,62 |
| **106.** | *Тефтели мясо-крупяные* | 100 |  | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 168,73 | 0,15 | 0,28 | 0 | 18,75 | 5,68 |
| **75.** | *Отварные макароны* | 100 |  | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,08 | 0,02 | 0 | 8,42 | 1,08 |
| **122.** | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 |  | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| **к/к** | *Хлеб ржаной* | 40 |  | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 75,6 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
| **к/к** | *Хлеб пшеничный* | 70 |  | 5,39 | 1,87 | 37,26 | 191,12 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 762,33 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **231.** | *Рыба тушеная в томате с овощами* | 100 |  | 10 | 6 | 5 | 109 | 0,14 | 0,14 | 8,64 | 77,16 | 1,48 |
| **к/к**  **430** | *Хлеб*  Чай сл. | 35 |  | 3 | 1 | 18 | 92 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
| 200 |  | 0,2 | 0 | 13 | 46 | 0 | 0,006 | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 247 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 55,98 | 57,23 | 196,04 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1668,4 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **70.** | *Каша рисовая молочная с изюмом* | 200 |  | 4,5 | 9,18 | 18,56 | 215 | 0,1 | 0,2 | 1 | 190 | 0,6 |
| **2.** | *Батон с маслом* | 40/5 |  | 3,35 | 4,64 | 19,28 | 128,4 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 0,5 |
| **126.** | *Кофейный напиток на молоке* | 200 |  | 4,2 | 4,8 | 21,05 | 143,1 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 184,92 | 0,18 |
| **140-а** | *10:00 Яблоко* | 150 |  | 0,69 | - | 14,0 | 70,1 | 0,02 | 0,02 | 3,2 | 21,7 | 4,85 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 486,5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **10.** | *Салат из кабачковой икры* | 60 |  | 2,1 | 3,2 | 2,1 | 33,4 | 0 | 0 | 8 | 7,6 | 0,3 |
| **37.** | *Суп на к\м\б «Крестьянский» с мясом* | 250 |  | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 0,1 | 0,06 | 7,08 | 38,2 | 0,92 |
| **57.** | *Овощное рагу с мясом* | 200 |  | 13,77 | 12,92 | 16,7 | 269,9 | 0,12 | 0,16 | 11,04 | 128,48 | 1,42 |
| **122.** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб пшенич. | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
| Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 679,86 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **138.** | *Булочка с изюмом* | 70 |  | 6,26 | 8,81 | 45,86 | 277,71 | 0,14 | 0,2 | 1,52 | 94,18 | 1,7 |
| **132.** | *Чай* | 200 |  | - | - | 14,97 | 56,1 | 0 | 0,06 | 6,0 | 11,6 | 0,54 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 403,91 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 42,74 | 50,64 | 236,31 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1620,77 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **67.** | *Каша «Геркулесовая» молочная* | 200 |  | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 190,82 | 0,9 |
| **1.** | *Батон с сыром* | 40/7 |  | 6,75 | 8,04 | 19,62 | 181,4 | 0,46 | 0,36 | 1,06 | 818,76 | 3,5 |
| **132.** | *Чай* | 200 |  | - | - | 14,97 | 56,1 | 0 | 0,06 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| **140-а** | *10:00 Яблоко* | 100 |  | 0,64 | - | 15,12 | 64,71 | 0,02 | 0,02 | 3,2 | 21,7 | 4,85 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 258,24 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **18.** | *Салат из свеклы* | 60 |  | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 | 0,04 | 0,08 | 9,62 | 73,18 | 2,7 |
| **28.** | *Борщ на м\б со сметаной* | 250 |  | 11,54 | 15,07 | 8,04 | 183,33 | 0,06 | 0,04 | 21,85 | 51,8 | 0,62 |
| **93.** | *Перловка, гуляш* | 150/70 |  | 21,26 | 23,53 | 49,3 | 409,12 | 0,06 | 0,13 | 0,22 | 67,69 | 0,94 |
| **122.** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб пшенич. | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
| Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 4667 | 1,87 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 915,37 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **30.** | *Салат (морковка с сахаром)* | 100 |  | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,8 | 0,1 | 0 | 4,0 | 23,3 | 1,7 |
| **126.** | *Кофе-напиток с молоком,печенье* | 200/35 |  | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 184,92 | 0,18 |
| **87.** | *Котлета рыбная паровая* | 100 |  | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 126 | 0,02 | 0,04 | 0 | 46,4 | 0,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 588,3 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 85,0 | 81,58 | 358,64 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1761,91 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюд** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **66.** | *Каша «Дружба» с маслом* | 200/5 |  | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,08 | 0,1 | 0,9 | 183,88 | 0,54 |
| **134.** | *Чай с молоком* | 200 |  | 0,16 | 0,04 | 12,0 | 45,5 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
| **130** | 10 ч Сок | 150 |  | 0,64 | - | 15,12 | 64,71 | 0,02 | 0,02 | 3,0 | 10,0 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 351,32 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **6.** | *Салат «Огуречный»* | 60 |  | 0,36 | 5,04 | 150 | 51,80 | 0,08 | 0,1 | 36,28 | 70,84 | 1,48 |
| **44.** | *Свекольник на м\б со смет.* | 250/10 |  | 9,85 | 11,32 | 19,8 | 220,78 | 0,06 | 0,04 | 21,85 | 51,8 | 0,62 |
| **199.**  **91** | *Гороховое пюре, бефстроганы* | 150/70 |  | 18,14 | 11,09 | 54,84 | 331,0 | 0,51  0,11 | 0,3  0,04 | 38  0,48 | 41  38,44 | 1,1  2,26 |
| **122.** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
| Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 918,17 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **50.** | *Каша пшеничная молочная* | 200 |  | 8,17 | 8,12 | 34,95 | 167,74 | 0,17 | 0,06 | 1,52 | 173,28 | 3,04 |
| **118.** | *Кисель* | 200 |  | 4,13 | - | 24,54 | 112,73 | 0,02 | 0,04 | 0,65 | 34,8 | 0,28 |
| **1.** | *Батон с сыром* | 40/7 |  | 6,75 | 8,04 | 19,62 | 181,4 | 0,46 | 0,36 | 1,06 | 818,76 | 3,5 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 461,87 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 60,77 | 52,88 | 302,41 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1731,36 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **189.** | *Каша пшенная с маслом* | 200/5 |  | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 184,86 | 0,72 |
| **145/26.** | *Батон с маслом* | 40/5 |  | 2,16 | 7,58 | 15,99 | 150,64 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 0,5 |
| **126.** | *Кофейный напиток на молоке* | 200 |  | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 184,92 | 0,18 |
| **140-а** | *Яблоко* | 100 |  | 0,64 | - | 15,12 | 64,71 | 0,02 | 0,02 | 3,2 | 21,7 | 4,85 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 483,88 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **22.** | *Салат «Овощной»* | 60 |  | 0,66 | 5,04 | 3,84 | 63,04 | 0,06 | 0,04 | 12,64 | 126,15 | 3,62 |
| **34.** | *Суп на м\б вермишелевый* | 250 |  | 7,34 | 2,00 | 12,4 | 135,92 | 0,08 | 0,08 | 2,96 | 23,58 | 0,58 |
| **150.** | *Жаркое по-домашнему* | 200 |  | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,16 | 0,14 | 4,01 | 29,01 | 2,36 |
| **122.** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
| Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 172,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 847,63 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **138.** | *Венская сдоба* | 70 |  | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 | 0,14 | 0,2 | 1,52 | 94,18 | 1,7 |
| **134.** | *Чай с молоком* | 200 |  | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 315,45 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 55,36 | 52,14 | 243,57 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1756,22 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **33.** | *Вермишель в молоке* | 200-250 |  | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 0,04 | 0,14 | 0,32 | 106 | 0,46 |
| **132.** | *Чай* | 200/ |  | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,06 | 6 | 11,6 | 0,54 |
|  | *Вафля* | / 35 |  | 2,45 | 2,48 | 16,03 | 100,0 | 0,01 | 0,004 | 1,6 | 0,12 |  |
| **130.** | *10:00 Сок* | 150 |  | 0,64 | - | 15,12 | 64,71 | 0,02 | 0,02 | 3,0 | 10,0 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 304,72 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **5.** | *Салат «Витаминный»* | 60 |  | 1,46 | 1,99 | 10,5 | 66,6 | 0,08 | 0,1 | 37,28 | 70,84 | 1,48 |
| **46.** | *Овощной суп на м\б* | 250 |  | 8,7 | 4,53 | 31,2 | 127,7 | 0,1 | 0,15 | 4,65 | 34,65 | 0,82 |
| **105.** | *Каша ячневая,*  *тефтели* | 150/70 |  | 25,34 | 18,65 | 32,44 | 446,85 | 0,1  0,04 | 0  0,08 | 0  0,6 | 21,4  6,9 | 6,3  1,3 |
| **122.** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
| Хлеб пшенич. | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 12,84 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 883,34 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **2.** | *Винегрет* | 150 |  | 3,2 | 7,36 | 17,0 | 147,3 | 0,08 | 0,15 | 46,15 | 75,64 | 2,35 |
| **145.** | *Сухарики домашние* | 40 |  | 2,39 | 0,98 | 17,93 | 86,89 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 0,4 |
| **177.** | *Какао –напиток на молоке* | 200 |  | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,70 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 388,11 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 56,39 | 46,46 | 255,71 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1640,88 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **64.** | *Каша гречневая молочная* | 200 |  | 5,97 | 5,7 | 26,6 | 215,31 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184,48 | 1,5 |
| **118.** | *Кисель* | 200 |  | 4,13 | - | 24,54 | 112,73 | 0,02 | 0,04 | 0,65 | 34,8 | 0,28 |
| **145/26.** | *Батон с маслом* | 40/5 |  | 3,35 | 4,64 | 19,29 | 128,2 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 0,5 |
| **130** | 10 ч. Сок | 100 |  | 0,4 | - | 9,70 | 50,0 | 0,02 | 0,02 | 3,0 | 10,0 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 506,24 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **32.** | *Рассольник на к\м\б со сметаной* | 250 |  | 7,74 | 8,51 | 13,15 | 152,31 | 0,1 | 0,08 | 7,20 | 42,6 | 0,88 |
| **92.** | *Ленивые голубцы, помидора* | 200/50 |  | 10,77 | 15,92 | 16,7 | 269,9 | 0,08 | 0,14 | 46,28 | 80,48 | 2,44 |
| **122.** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
| Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
|  | | | |  |  | ИТОГО | 721,36 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **44.** | *Запеканка с повидлом* | 200 |  | 14,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 | 0,06 | 0,18 | 7,01 | 142,7 | 1,22 |
| **134.** | *Чай с молоком* | 200 |  | 0,16 | 3,04 | 12,0 | 45,5 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 52,8 | 47,02 | 233,18 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1619,35 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг.** | |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции** | **Брутто** | **Пищевые вещества** | | | **Энер.цен.(Ккал)** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **67.** | *Каша «геркулес» молочная* | 200/5 |  | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,98 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 190,82 | 0,9 |
| **132.** | *Чай* | 200/ |  | - | - | 14,97 | 56,1 | 0 | 0,06 | 6 | 11,6 | 0,54 |
| **130** | Печенье | /35 |  | 2,59 | 3,5 | 26,67 | 142,1 | 0 | 0 | 0 | 29 | 2 |
| 10:00 Сок | 150 |  | 0,64 | - | 15,12 | 64,71 | 0,02 | 0,02 | 3,0 | 10,0 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 406,18 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **11.** | *Салат из свежей капусты. и моркови* | 60 |  | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,9 | 0,08 | 0,1 | 37,28 | 70,84 | 1,48 |
| **36.** | *Суп картофельный на м\б* | 250 |  | 7,44 | 5,85 | 14,33 | 139,73 | 0,14 | 0,1 | 11,72 | 42,08 | 1,14 |
| **110.** | *Рисовая каша с курицей* | 220 |  | 23,1 | 20,13 | 46,4 | 392,5 | 0,19 | 0,1 | 10 | 30 | 0,73 |
| **122** | *Компот из с\ф с витамином С* | 180 |  | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 |  | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 46,67 | 1,87 |
| Хлеб пшенич. | 80 |  | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,40 | 0,09 | 0,02 | 0 | 17,73 | 1,12 |
|  |  |  |  |  | ИТОГО | 896,42 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **18.** | *Свекольный салат* | 200 |  | 1,8 | 8,97 | 15,9 | 153,93 | 0,04 | 0,08 | 9,62 | 73,18 | 2,7 |
| **1.** | *Батон с сыром* | 40/17 |  | 7,36 | 6,22 | 23,92 | 190,05 | 0,46 | 0,36 | 1,06 | 818,76 | 3,5 |
| **133.** | *Чай с молоком* | 200 |  | 0,16 | 0,04 | 12,0 | 45,5 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
| **87.** | *Котлета рыбная паровая* | 100 |  | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 126 | 0,02 | 0,04 | 0 | 46,4 | 0,74 |
|  |  |  |  |  |  | ИТОГО | 515,39 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | | 56,1 | 58,54 | 256,13 |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ККАЛ.** | | | |  |  |  | 1756,89 |  |  |  |  |  |

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.16.14 СаНПиН