

**Неделя: первая**

**День: понедельник**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7 -11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной |  | 60 | 0,81 | 3.70 | 4.61 | 54,96 | 0,03 | 0,04 | - | - | 29,43 | - | - | 0,41 |
| 197 | Рассольник Петербургский бульоне |  | 250 | 2.03,38 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 0,08 | 7,3 | - | 42,6 | - | - | 0,08 |
| 688 | Макаронные изделия отварные |  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,12 | 0,38 |  |  | 156,75 | 118,9 | 8,15 | 0,65 |
| 637 | Кура отварная |  | 80 | 16,88 | 10,88 | 0,0 | 165,0 |  |  |  |  | 4,41 |  |  | 0,249 |
| 21 | Соус сметанный с томатом |  | 50 | 1,28 | 3,27 | 6,31 | 48,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,02 | 0 | 14,0 | 28,0 |  |  |  |  | 9,0 |  | 2,0 | 2,4 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 145 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **35.49** | **29.18** | **97,790** | **731,29** | **0,25** | **0,5** | **7,3** | **0** | **242,19** | **118,9** | **10,15** | **3,789** |

**День: вторник**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 38 | Салат из моркови с яблоком |  | 100 | 1,08 | 0.18 | 8,62 | 40,40 | 0,01 | 0,02 | 5,6 | - | 23,7 | - | - | 0,86 |
| 201 | Суп крестьянский с куриным мясом |  | 250/35 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 0,14 | 0,1 | 11,72 |  | 42,08 | - | - | 1,14 |
| 679 | Гречка отварная |  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 24,6 |  |  | 4,5 |
| 608 | Котлета с соусом |  | 80/75 | 12.44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 0,15 | 2,6 | 0,03 | 0,28 | 39.6 | 152,29 | 19,33 | 1,56 |
| 874 | Компот из сухофруктов |  | 200 | 0.20 | 0,0 | 32,60 | 132,0 | 0,01 | 0,28 | 0 | 0,02 | 17,8 | 14,97 | 11,17 | 0,39 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **37,25** | **27,54** | **140,86** | **907,26** | **0,31** | **3** | **17,35** | **0,3** | **147,78** | **167,26** | **30,5** | **8,45** |

**День: среда обед**

**Сезон : осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 33 | Салат из свеклы |  | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,6 | 0,02 | - | 23,7 | 0,05 | 0,07 | 0,86 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем |  | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,53 | 102,50 | 0,04 | 4,24 | 0,01 | 0,11 | 19,09 | 56,93 | 14,08 | 2,06 |
| 304 | Плов из птицы |  | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,0 | 0,09 | 0,08 | - | - | 13,4 | 1,5 | 0,89 | 3,3 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 235 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком |  | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,0 | 0,13 | 7 | 0 | 0 | 1,55 | 0 | 0,3 | 0,02 |
| 62 | Яблоко |  | 185 | 0,0 | 0,74 | 18,13 | 63,25 | 0,16 | 3 | 0,02 | 0,96 | 12,18 | 53,15 | 10,11 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **33,17** | **30,00** | **123,17** | **950,09** | **0,43** | **19,92** | **0,05** | **1,07** | **69,92** | **111,63** | **25,45** | **7,04** |

**День: четверг**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 43 | Салат из белокочанной капусты |  | 60 | 0.85 | 3.05 | 5,19 | 51,54 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами |  | 250 | 8.61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,08 | 5,6 | 0,02 | - | 48,6 | 26,1 | - | 0,68 |
| 694 | Картофельное пюре |  | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.45 | 137.25 | 0,1 | 13,71 | 0,02 | 0,5 | 9,35 | 51,96 | 19,14 | 0,76 |
| 286 | Тефтели мясные |  | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,0 | 0,09 | 5,01 | 0,03 | 0,27 | 23,88 | 72,46 | 16,85 | 0,93 |
| 943 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28,0 |  |  |  |  | 9,0 |  | 2,0 | 2,4 |
| 5. | Салат из моркови с яблоком |  | 100 | 0,3 | 0 | 10,47 | 57,03 | 0,04 | 12,04 | 0 | 0 | 14,0 | 10,0 | 8.0 | 2,0 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **30.39** | **27,78** | **95,0** | **680,04** | **0,31** | **36,36** | **0,07** | **0,77** | **104,83** | **160,52** | **45,99** | **6,77** |

**День: пятница**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 13 | Икра кабачковая |  | 80 | 1,30 | 4.95 | 7.06 | 62.08 | 0,01 | 23,8 | - | - | 30,97 | 0,09 | 3,2 | 0,39 |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками |  | 250/25 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 0,12 | 4,24 | 0,2 | 0,13 | 35,2 | 17,2 | 5,8 | 1,04 |
| 10 | Рис отварной |  | 150 | 1,43 | 6,21 | 31.15 | 141,63 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 |
| 591 | Гуляш |  | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,1 | 1 | 0,02 | 0,19 | 24,38 | 193,3 | 29,91 | 2,79 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 869 | Кисель из свежих плодов ягод |  | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,3 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **38,68** | **36,49** | **116,86** | **756,21** | **0,55** | **44,04** | **0,49** | **2,12** | **120,83** | **250,14** | **52,34** | **4,56** |

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

**Сезон: осенне-зимний обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 45 | Винегрет овощной |  | 60 | 0.81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 0,6 | 2,7 | 0,02 | 0,12 | 24,6 | 35,7 | 2,8 | 0,25 |
| 204 | Суп картофельный с рисом |  | 250 | 1.98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,04 | 3,56 | 0,01 | 0,29 | 40,86 | 66,16 | 21,76 | 0,53 |
| 255 | Котлета рыбная |  | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107,0 | 0,4 | 14,6 | 0,09 | 0,2 | 15,6 | 45,7 | 4,2 | 0,12 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 231 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 688 | Макаронные изделия отварные |  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,16 | 26,32 | 0,08 | 0,18 | 243,83 | 118,08 | 14 | 1,98 |
| 21 | Соус сметанный с томатом |  | 50 | 1.28 | 3,27 | 6,31 | 48,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром |  | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28,0 |  |  |  |  | 9,0 |  | 2,0 | 2,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **29,23** | **19,69** | **103,02** | **728,29** | **1,2** | **47,18** | **0,2** | **0,79** | **333,89** | **265,9** | **44,76** | **5,28** |

**День: вторник**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 206 | Суп гороховый |  | 250 | 5.49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,07 | 4,8 | 0,09 | 0,5 | 21,6 | 31,7 | 4,7 | 0,47 |
| 336 | Капуста тушеная |  | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,03 | 8,15 | 0,02 | 0,27 | 41,03 | 34,83 | 17,6 | 0,73 |
| 286 | Тефтели мясные |  | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,0 | 0,09 | 5,01 | 0,03 | 0,27 | 23,88 | 72,46 | 16,85 | 0,93 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 874 | Компот из смеси сухофруктов |  | 200 | 0,20 | 0,0 | 32,60 | 132,0 | 0,01 | 0,28 | 0 | 0,02 | 17,8 | 14,97 | 11,17 | 0,39 |
| 33 | Салат из свеклы |  | 60 | 0.82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,13 | 0,61 | 0,02 | 0,95 | 16,57 | 56,71 | 11,98 | 0,92 |
| 65 | Апельсины |  | 185 | 0,0 | 0,37 | 14.99 | 44,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **29.87** | **30,45** | **147,8** | **929,16** | **0,33** | **18,85** | **0,16** | **2,01** | **120,88** | **210,67** | **62,3** | **3,44** |

**День: среда**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 81 | Салат из квашеной капусты |  | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,20 | 0,35 | 12,3 | 0,03 | - | 12,6 | 24,8 | 14,6 | 2,1 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой |  | 250/15 | 6.18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 0,2 | 7,8 | 0,04 | - | 5,7 | 2,4 | 12,3 | 0,1 |
| 694 | Картофельное пюре |  | 150 | 3.06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,1 | 13,71 | 0,02 | 0,5 | 9,35 | 51,96 | 19,14 | 0,76 |
| 608 | Шницель |  | 80 | 12,44 | 9.24 | 12,56 | 183,0 | 0,11 | 2,6 | 0,03 | 0,28 | 39,6 | 152,29 | 19,39 | 1,56 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком |  | 200 | 1.40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 0,13 | 7 | 0 | 0 | 1,55 | 0 | 0,3 | 0,02 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **33,46** | **26,03** | **107,12** | **757,45** | **0,89** | **43,41** | **0,12** | **0,78** | **68,8** | **231,45** | **65,73** | **4,54** |

**День: четверг**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 126 | Икра свекольная |  | 100 | 2,35 | 4,60 | 12,33 | 100,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями |  | 250 | 2,69 | 2.84 | 17,14 | 104,75 | 0,25 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 14,5 | 16,4 | 1 | 1,3 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая |  | 150 | 7.46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,14 | 0 | 0,02 | 0,05 | 12,38 | 132,35 | 88,86 | 2,96 |
| 591 | Гуляш |  | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |  |  |  |  | 4,41 |  |  | 0,249 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | Чай с лимоном |  | 200 | 0,48 | 0.10 | 12,27 | 59,16 | 0,3 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **41.5** | **32,55** | **111,74** | **787,66** | **0,89** | **15,07** | **0,35** | **1,81** | **76,79** | **163,75** | **101,06** | **5,409** |

**День: пятница**

**Сезон: осенне-зимний**

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11 лет | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| 38 | Салат из моркови с яблоком |  | 100 | 1,08 | 0.18 | 8.62 | 40,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем |  | 250 | 1.75 | 4,89 | 8.49 | 84,75 | 0,12 | 0,12 | 4,24 | - | 35,2 | - | - | 1,04 |
| 10 | Рис отварной |  | 150 | 1,43 | 6.21 | 31,15 | 141,63 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 |
| 637 | Птица отварная |  | 80 | 16.88 | 10,88 | 0,0 | 165 | 0,09 | 5,01 | 0,03 | 0,27 | 23,88 | 72,46 | 16,85 | 0,93 |
|  | Хлеб |  | 80 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | Соус сметанный с томатом |  | 50 | 1,28 | 3,27 | 6.31 | 48,13 | 0,03 | 26,7 | 0 | 1,88 | 45,72 | 31,46 | 17,33 | 0,61 |
| 959 | Какао с молоком |  | 200 | 3,52 | 3.72 | 25,49 | 145,2 |  |  |  |  | 9,0 |  | 2,0 | 2,4 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **34,74** | **30,85** | **109,46** | **750,11** | **0,26** | **31,83** | **4,29** | **2,2** | **114,58** | **143,47** | **48,61** | **5,32** |
|  | **ИТОГО за 10 дней в среднем** |  |  | **34,38** | **29,06** | **115,27** | **979,76** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.**

**(завтраки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи,  Наименование  блюда | | Масса  порций | | | | | Пищевые  Вещества  (г) | | | Энерге-  тичес-  кая цен-ность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  вещества  (мг) | | | |
| 7-11 лет |  | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | | 60 |  | | | | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 8 | - | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 |  | | | | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,81 | - | - | - | 49,5 | 214,5 | 57 | 4,8 |
| 637 | Курица отварная | | 75 |  | | | | 15,83 | 10,20 | - | 154,69 | 0,03 | 1,12 | 0,03 | - | 28,8 | 132,8 | 17,6 | 1,8 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 40 |  | | | | 3,04 | 0,7 | 39,8 | 106 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 869 | Кисель из  чер. смород. | | 200 |  | | | | 0,14 | **0,04** | 27,50 | 119,80 | - | 24 | - | - | 8 | 10 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого** | |  | | |  | | **24,24** | **19,55** | **107,75** | **656,9** | **0.99** | **33.12** | **0.03** | **0** | **123,1** | **434,7** | **101,6** | **9,6** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | | Салат из моркови с яблоками | 100 | | |  | | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,06 | 10 | - | - | 20 | 20 | 9 | 0,5 |
| 10 | | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | | |  | | 1,43 | 6,21 | 31,15 | 141,63 | 0,03 | - | - | - | 24 | 52,5 | 15 | 0,6 |
| 42 | | Рыба отварная | 120 | | |  | | 27,45 | 17,98 | 0.11 | 177,91 | 0,03 | - | - | - | 17,6 | 104 | - | 1,1 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 40 | | |  | | 3,04 | 0,7 | 39,8 | 106 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | | |  | | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 0,2 |
|  | | **Итого** |  | | |  | | **33,2** | **25,12** | **93,68** | **493,94** | **0.24** | **10** | **-** | **-** | **84,4** | **244,9** | **40** | **3** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | | Салат из белокочанной капусты | 60 | |  | | | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,04 | - | - | - | 8,7 | 27 | 9 | 0,6 |
| 688 | | Вермишель отварная | 150 | |  | | | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,05 | - | - | - | 9 | 36 | 18 | 0,9 |
| 608 | | Котлета | 80 | |  | | | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | - | - | - | - | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 40 | |  | | | 0,20 | 0,0 | 32,60 | 132,0 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 874 | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | |  | | | 0,4 | - | 29,6 | 64 | - | - | - | - | 18 | 12 | 10 | 22 |
|  | | **Итого** |  | |  | | | **22,05** | **17,51** | **116,6** | **534,99** | **0,21** | **0** | **-** | **-** | **61,1** | **142,7** | **119,8** | **25,1** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | Салат из свеклы | 60 | |  | | | 6,4 | 3,4 | 2,4 | 164,5 | 0,1 | - | 0,5 | - | 88,5 | 327 | 19,5 | 3,8 |
| 168 | | Каша манная молочная вязкая | 160 | |  | | | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161,0 | 0,1 | - | - | - | 38 | 146 | 60 | 1,6 |
| 42 | | Сыр порционный | 10 | |  | | | 2,32 | 2,95 | 0,0 | 36,40 | 0,3 | 0,6 | 0,04 | - | 228,8 | 175,2 | 25,2 | 0,9 |
|  | | Хлеб | 40 | |  | | | 3.04 | 0,7 | 39,8 | 106 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 951 | | Кофейный напиток  с молоком. | 200 | |  | | | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,0 | - | - | - | - | 10 | 14 | - | - |
|  | | **Итого** |  | |  | | | **7,98** | **13,26** | **95,05** | **475,74** | **0.6** | **0.6** | **0.54** | **-** | **365,3** | **662,2** | **104,7** | **6,3** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 694 | | Картоф. пюре | 150 | |  | | | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,2 | 11,6 | - | - | 18 | 81 | 30 | 12 |
| 42 | | Рыба отварная | 120 | |  | | | 27,45 | 17,98 | 0,11 | 177,91 | 0,08 | 0,6 | 0,008 | - | 24 | 133,6 | 18,4 | 0,6 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | |  | | | 4,4 | 0,8 | 27,2 | 166 | 0,1 | - | - | - | 16,8 | 139,2 | 45,6 | 2,9 |
| 13 | | Икра кабачковая | 80 | |  | | | 1,30 | 4,95 | 7,06 | 62,08 | 0,02 | 5 | - | - | 11,5 | 21 | 7 | 0,3 |
| 874 | | Компот из сухофруктов | 200 | |  | | | 0,20 | - | 32,60 | 132,0 | - | 1,8 | - | - | 12 | 10 | 8 | 0,4 |
|  | | **Итого** |  | |  | | | **36,41** | **27,73** | **87,42** | **547,3** | **0.4** | **19** | **0.008** | **-** | **82,3** | **384,8** | **109** | **16,2** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Винегрет овощной | 60 | |  | | | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 0,9 | 6 | - | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 304 | | Плов с курицей | 210 | |  | | | 20.30 | 17,00 | 35,69 | 377,0 | 0,03 | 1,8 | - | 0,1 | 6 | 41 | 11 | 0,6 |
| 463 | | Сырники | 160/40 | |  | | | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,20 | 0,08 | 0,8 | 0,15 | - | 225 | 324 | 34,5 | 0,8 |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | | | |  | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28,0 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 0,2 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | | | |  | 4,4 | 0,05 | 27,2 | 166 | 0,1 | - | - | - | 16,8 | 139,2 | 45,6 | 2,9 |
|  | | **Итого** |  | | | |  | **59,35** | **43,23** | **102,02** | **1047,16** | **0,91** | **8,6** | **0,15** | **0,1** | **265,8** | **517,2** | **102,1** | **6,7** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | Салат из свеклы | 60 | | | |  | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,03 | 12,5 | - | - | 7 | 13 | 10 | 0,5 |
| 336 | | Капуста тушеная | 180 | | | |  | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 0,03 | 25,7 | - | - | 87 | 60 | 30 | 1,2 |
| 42 | | Сыр порционный | 10 | | | |  | 2.32 | 2,95 | 0,0 | 36,40 | - | - | 0,1 | - | 120, | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | | | |  | 4,4 | 0,8 | 27,2 | 166 | 0,1 | - | - | - | 16,8 | 139,2 | 45,6 | 2,9 |
| 869 | | Кисель из  св. плодов ягод | 200 | | | |  | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | - | 14 | - | - | 8 | 10 | 4 | 0,2 |
|  | | **Итого** |  | | | |  | **11,01** | **15,27** | **101,18** | **626,31** | **0.16** | **52.2** | **0,1** | **-** | **231,8** | **227,6** | **166,4** | **4,9** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | | Салат из квашеной капусты | 100 | | | |  | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 83,20 | 0,1 | - | 0,5 | - | 88,5 | 327 | 19,5 | 3,8 |
| 679 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | | |  | 7.46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0.45 | 0,03 | 16 | - | - | 16 | 11 | 9 |
| 637 | | Курица отварная | 80 | | | |  | 16,88 | 10,88 | - | 165,0 | 0,03 | 0,12 | 0,03 | - | 28,8 | 132,8 | 17,6 | 1,8 |
|  | | Хлеб пшеничный | 40 | | | |  | 3,04 | 0,7 | 39,8 | 166 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 959 | | Какао с молоком | 200 | | | |  | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,2 | 4 | 0,1 | - | 606 | 45,6 | 70 | 0,4 |
|  | | **Итого** |  | | | |  | **32,48** | **25,90** | **108,79** | **789,85** | **0,9** | **4,15** | **16,63** | **-** | **744,1** | **998,2** | **132,1** | **15,6** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | | Икра свекольная | 100 | |  | | | 2,35 | 4,60 | 12,33 | 110 | 0,3 | 45 | - | - | 48 | 31 | 16 | 0,6 |
| 692 | | Картофель отв. с маслом | 150 | |  | | | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,2 | 21,6 | - | 93 | 18 | 81 | 30 | 12 |
| 255 | | Котлеты рыбные | 80 | |  | | | 10.64 | 3.76 | 7,67 | 107,00 | 0,08 | 0,6 | 0,008 | - | 24 | 133,6 | 18,4 | 0,6 |
|  | | Хлеб пшеничный | 40 | |  | | | 6,1 | 1,4 | 27,96 | 166 | 0,2 | - | - | - | 41,6 | 132,8 | 28 | 1,3 |
| 951 | | Кофейный нап. с м-ком. | 200 | |  | | | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116.00 | - | - | - | - | 10 | 14 | - | - |
|  | | **Итого** |  | |  | | | **23,35** | **16,08** | **93,37** | **631,45** | **0.78** | **67.2** | **0.008** | **93** | **141.6** | **392.4** | **92.4** | **14.5** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из белокочанной капусты | 60 | |  | | | 0,85 | 3.05 | 5.19 | 51,54 | 0,2 | - | 0,5 | - | 89 | 350 | 20 | 3,8 |
| 168 | | Каша рисовая молочная | 210 | |  | | | 3.09 | 4,07 | 36,98 | 197,0 | 1,3 | 6,3 | - | - | 125,2 | 65,75 | 11,25 | 1,5 |
| 42 | | Бутерброд с сыром | 10 | |  | | | 2,32 | 29,5 | 0,0 | 36,40 | - | - | 0,1 | - | 120, | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | | Хлеб | 60 | |  | | | 6,1 | 1,4 | 27,96 | 166 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | |  | | | 0,2 | 0,0 | 14.0 | 28.0 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 0,2 |
|  | | **Итого** |  | |  | | | **12,56** | **38,02** | **84,13** | **478,94** | **0,7** | **11,3** | **0,06** | **-** | **286,5** | **463,3** | **116,5** | **3,7** |
|  | | **Итого в среднем за 10 дней** |  | | | | | **26.26** | **24,17** | **98,10** | **628,26** | **0,3** | **15,1** | **0,175** | **2,5** | **275** | **412,6** | **62,9** | **3** |