|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\Acer\Desktop\img25102021_001.jpg | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Примерное 10 дневное цикличное меню.** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **( горячие завтраки за счет субвенции с 6 до 10 лет)** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 219 | Гречка |  |  | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| п/ф | Биточки куриные | |  | 80 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 9,69 | 113,44 | 17,9 | 0,98 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
| 229 | Зеленый горошек консерв. | | | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 | 0,01 | 0,77 | 0,5 | 0,11 | 14,8 | 14,3 | 4,5 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 293 | Сок |  |  | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Яблоко |  |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 10 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **27,97** | **22,41** | **113,86** | **773,39** | **0,47** | **25,94** | **10,55** | **1,28** | **98,58** | **390,89** | **158,86** | **13,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 241 | Картофельное пюре | | | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| 235 | Капуста тушеная | |  | 50 | 1,31 | 1,62 | 6,73 | 43,58 | 0,03 | 17,06 | 0,05 | 0,1 | 28,74 | 23,84 | 9,91 | 0,46 |
| п/ф | Тефтели |  |  | 80 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,07 | 1,5 | 0,11 | 0,63 | 59,29 | 143,98 | 21,23 | 1,63 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 283 | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **18,45** | **24,64** | **100,9** | **692,66** | **0,35** | **26,34** | **0,4** | **2,7** | **190,58** | **363,18** | **103,1** | **5,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 224 | Рис отварной | |  | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,51 | 74,93 | 24,33 | 0,5 |
| 164 | Рыба жареная | |  | 70 | 13,57 | 11,67 | 3,49 | 173,75 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 5,08 | 52,64 | 326,49 | 58,61 | 2,58 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
| 366 | Сыр порционно | |  | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210 | 210 | 9,9 | 0,24 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 294 | Чай с лимоном | |  | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **28,71** | **29,05** | **92,62** | **748,44** | **0,37** | **4,55** | **0,13** | **5,59** | **287,49** | **677,74** | **107,28** | **5,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 227 | Макароны | |  | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 212 | Курица отварная | |  | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,07 | 0,97 | 0,13 | 0,56 | 19,45 | 169,8 | 19,45 | 1,65 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Икра кабачковая | |  | 50 | 0,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | 0,01 | 2,3 | 2,7 | 1,55 | 17 | 29 | 14 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 285 | Кофейный напиток | |  | 200 | 4,8 | 4,8 | 22 | 147,8 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,05 | 123,39 | 93,96 | 18 | 0,25 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **33,26** | **35,25** | **95,34** | **828,77** | **0,29** | **5,74** | **2,89** | **3,24** | **186,03** | **410,82** | **84,24** | **5,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 181 | Жаркое по- домашнему | | | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,2 | 10,2 | 0,03 | 0,66 | 27,52 | 255,03 | 47,4 | 3,97 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
|  | Сырники |  |  | 100 | 13,56 | 2,62 | 22,34 | 167,16 | 0,05 | 0,25 | 0,04 | 0,29 | 115,71 | 163,66 | 18,14 | 0,57 |
| 270 | Чай |  |  | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **40,12** | **21,18** | **86,91** | **694,88** | **0,32** | **10,45** | **0,07** | **0,96** | **156,68** | **473,69** | **78,64** | **6,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 224 | Рис отварной | |  | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,51 | 74,93 | 24,33 | 0,5 |
| п/ф | Нагетсы из говядины | | | 80 | 11,4 | 9,1 | 10,4 | 170,4 | 0,06 | 0 | 1,6 | 0,64 | 16,8 | 103,2 | 20,8 | 1,2 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Кукуруза консервирован. | | | 40 | 0,9 | 0,2 | 4,5 | 23,2 | 0,008 | 1,92 | 0,8 | 0,012 | 16,8 | 16,4 | 5,2 | 0,144 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 293 | Сок |  |  | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **22,41** | **18,02** | **94,52** | **633,47** | **0,198** | **7,09** | **2,44** | **1,232** | **66,2** | **271,31** | **70,43** | **6,274** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 241 | Картофельное пюре | | | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| 192 | Печень по-строгановски | | | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 | 0,17 | 9,9 | 3,8 | 6,34 | 31 | 221 | 14 | 4,6 |
|  | Огурец соленый | |  | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 0,006 | 1,5 | 1,5 | 0,03 | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 294 | Чай с лимоном | |  | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
|  | Банан |  |  | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 40 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **20,77** | **21,3** | **74,81** | **763,48** | **0,386** | **19,59** | **5,35** | **6,59** | **94,11** | **372,79** | **59,97** | **7,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 112 | Каша пшенная | |  | 205 | 3,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | 0,17 | 133,11 | 185,42 | 47,34 | 1,21 |
| 380 | Бутерброд с маслом | | | 30/20 | 1,91 | 16,95 | 11,5 | 206,25 | 0,03 | 0 | 0,07 | 0,36 | 8,85 | 28,2 | 7,13 | 0,62 |
| 366 | Сыр порционно | |  | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210 | 210 | 9,9 | 0,24 |
| 139 | Яйцо отварное | |  | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 1,95 | 0,62 | 15,2 | 72,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 5 | 26,5 | 5,8 | 0,7 |
|  | Какао |  |  | 200 | 2,1 | 1,9 | 12,9 | 80,3 | 0,025 | 0,33 | 8,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **21,04** | **40,19** | **74,17** | **758,21** | **0,345** | **1,82** | **8,57** | **0,95** | **378,96** | **526,92** | **74,97** | **3,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 227 | Макароны | |  | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 212 | Курица отварная | |  | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,07 | 0,97 | 0,13 | 0,56 | 19,45 | 169,8 | 19,45 | 1,65 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Икра кабачковая | |  | 50 | 0,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | 0,01 | 2,3 | 2,7 | 1,55 | 17 | 29 | 14 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 283 | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **29,02** | **30,45** | **101,23** | **794,76** | **0,28** | **5,66** | **3,05** | **4,87** | **112,14** | **361,39** | **98,27** | **6,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 219 | Гречка |  |  | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| 180 | Гуляш |  |  | 80 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 | 0,03 | 1,13 | 25,6 | 0,02 | 11 | 133 | 19 | 2 |
|  | Зеленый горошек консерв. | | | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 | 0,01 | 0,77 | 0,5 | 0,11 | 14,8 | 14,3 | 4,5 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 300 | Чай |  |  | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **27,45** | **20,26** | **92,94** | **661,15** | **0,35** | **1,9** | **26,13** | **0,62** | **54,25** | **366,67** | **134,96** | **7,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Примерное 10 дневное цикличное меню.** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **( горячие завтраки за счет субвенции с 11 до 18 лет)** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 219 | Гречка |  |  | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| п/ф | Биточки куриные | |  | 80 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 9,69 | 113,44 | 17,9 | 0,98 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
| 229 | Зеленый горошек консерв. | | | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 | 0,01 | 0,77 | 0,5 | 0,11 | 14,8 | 14,3 | 4,5 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 293 | Сок |  |  | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Яблоко |  |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 10 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **27,97** | **22,41** | **113,86** | **773,39** | **0,47** | **25,94** | **10,55** | **1,28** | **98,58** | **390,89** | **158,86** | **13,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 241 | Картофельное пюре | | | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,95 | 0,19 | 7,19 | 0,07 | 0,27 | 53,28 | 117,4 | 37,11 | 1,35 |
| 235 | Капуста тушеная | |  | 50 | 1,31 | 1,62 | 6,73 | 43,58 | 0,03 | 17,06 | 0,05 | 0,1 | 28,74 | 23,84 | 9,91 | 0,46 |
| п/ф | Тефтели |  |  | 80 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,07 | 1,5 | 0,11 | 0,63 | 59,29 | 143,98 | 21,23 | 1,63 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 283 | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **19,52** | **26,66** | **108,67** | **746,15** | **0,4** | **28,14** | **0,42** | **2,77** | **203,9** | **392,53** | **112,38** | **6,09** |
|  |  |  |  |  | **День 3** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 224 | Рис отварной | |  | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,51 | 74,93 | 24,33 | 0,5 |
| 164 | Рыба жареная | |  | 70 | 13,57 | 11,67 | 3,49 | 173,75 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 5,08 | 52,64 | 326,49 | 58,61 | 2,58 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
| 366 | Сыр порционно | |  | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210 | 210 | 9,9 | 0,24 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 294 | Чай с лимоном | |  | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **28,71** | **29,05** | **92,62** | **748,44** | **0,37** | **4,55** | **0,13** | **5,59** | **287,49** | **677,74** | **107,28** | **5,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 227 | Макароны | |  | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 212 | Курица отварная | |  | 140 | 36,44 | 36,44 | 1,94 | 485,36 | 0,14 | 1,94 | 0,26 | 1,12 | 38,9 | 339,8 | 38,9 | 3,3 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Икра кабачковая | |  | 50 | 0,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | 0,01 | 2,3 | 2,7 | 1,55 | 17 | 29 | 14 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 285 | Кофейный напиток | |  | 200 | 4,8 | 4,8 | 22 | 147,8 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,05 | 123,39 | 93,96 | 18 | 0,25 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **51,48** | **53,47** | **96,31** | **1071,45** | **0,36** | **6,71** | **3,02** | **3,8** | **205,48** | **580,82** | **103,69** | **7,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 181 | Жаркое по- домашнему | | | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,2 | 10,2 | 0,03 | 0,66 | 27,52 | 255,03 | 47,4 | 3,97 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
|  | Сырники |  |  | 200 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,1 | 0,5 | 0,08 | 0,58 | 231,41 | 327,32 | 36,28 | 1,14 |
| 270 | Чай |  |  | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **53,68** | **23,8** | **109,24** | **862,04** | **0,37** | **10,7** | **0,11** | **1,25** | **272,38** | **637,35** | **96,78** | **6,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 224 | Рис отварной | |  | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,51 | 74,93 | 24,33 | 0,5 |
| п/ф | Нагетсы из говядины | | | 80 | 11,4 | 9,1 | 10,4 | 170,4 | 0,06 | 0 | 1,6 | 0,64 | 16,8 | 103,2 | 20,8 | 1,2 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Кукуруза консервирован. | | | 40 | 0,9 | 0,2 | 4,5 | 23,2 | 0,008 | 1,92 | 0,8 | 0,012 | 16,8 | 16,4 | 5,2 | 0,144 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 293 | Сок |  |  | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **22,41** | **18,02** | **94,52** | **633,47** | **0,198** | **7,09** | **2,44** | **1,232** | **66,2** | **271,31** | **70,43** | **6,274** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции |  | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 241 | Картофельное пюре | | | 200 | 4,27 | 8,08 | 31,07 | 213,95 | 0,19 | 7,19 | 0,07 | 0,27 | 53,28 | 117,4 | 37,11 | 1,35 |
| 192 | Печень по-строгановски | | | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 | 0,17 | 9,9 | 3,8 | 6,34 | 31 | 221 | 14 | 4,6 |
|  | Огурец соленый | |  | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 0,006 | 1,5 | 1,5 | 0,03 | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 294 | Чай с лимоном | |  | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
|  | Банан |  |  | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 40 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **21,84** | **23,32** | **82,58** | **816,97** | **0,436** | **21,39** | **5,37** | **6,66** | **107,43** | **402,14** | **69,25** | **7,82** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 112 | Каша пшенная | |  | 205 | 3,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | 0,17 | 133,11 | 185,42 | 47,34 | 1,21 |
| 380 | Бутерброд с маслом | | | 30/20 | 1,91 | 16,95 | 11,5 | 206,25 | 0,03 | 0 | 0,07 | 0,36 | 8,85 | 28,2 | 7,13 | 0,62 |
| 366 | Сыр порционно | |  | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210 | 210 | 9,9 | 0,24 |
| 139 | Яйцо отварное | |  | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 1,95 | 0,62 | 15,2 | 72,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 5 | 26,5 | 5,8 | 0,7 |
|  | Какао |  |  | 200 | 2,1 | 1,9 | 12,9 | 80,3 | 0,025 | 0,33 | 8,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **21,04** | **40,19** | **74,17** | **758,21** | **0,345** | **1,82** | **8,57** | **0,95** | **378,96** | **526,92** | **74,97** | **3,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 227 | Макароны | |  | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 212 | Курица отварная | |  | 140 | 36,44 | 36,44 | 1,94 | 485,36 | 0,14 | 1,94 | 0,26 | 1,12 | 38,9 | 339,8 | 38,9 | 3,3 |
| 265 | Соус |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | Икра кабачковая | |  | 50 | 0,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | 0,01 | 2,3 | 2,7 | 1,55 | 17 | 29 | 14 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 283 | Компот из сухофруктов | | | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **47,24** | **48,67** | **102,2** | **1037,44** | **0,35** | **6,63** | **3,18** | **5,43** | **131,59** | **531,39** | **117,72** | **7,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **День 10** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  | масса | Пищевые вещества(г) |  |  | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | Наименование блюда | | | порции | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 219 | Гречка |  |  | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| 180 | Гуляш |  |  | 120 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 283,6 | 0,06 | 1,7 | 38,4 | 0,034 | 17 | 199 | 28 | 3 |
|  | Зеленый горошек консер. | | | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 | 0,01 | 0,77 | 0,5 | 0,11 | 14,8 | 14,3 | 4,5 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 300 | Чай |  |  | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **34,35** | **27,16** | **94,54** | **755,85** | **0,38** | **2,47** | **38,93** | **0,634** | **60,25** | **432,67** | **143,96** | **8,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  |  | **Примерное 10 дневное цикличное меню.**  **( горячий обед за счет субвенции с 6 до 10 лет)** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 1** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 46 | | Суп картофел. с клецками | | | | 250 | 10,99 | 5,93 | 17,02 | | 165,75 | 0,11 | 4,4 | 0,26 | 0,65 | 21,37 | 160,78 | 31,3 | 2,5 |
| 219 | | Гречка | |  |  | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| п/ф | | Биточки куриные | | |  | 80 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | | 186,09 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 9,69 | 113,44 | 17,9 | 0,98 |
| 265 | | Соус | |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
| 229 | | Зеленый горошек консерв. | | | | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | | 14,8 | 0,01 | 0,77 | 0,5 | 0,11 | 14,8 | 14,3 | 4,5 | 0,13 |
|  | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 293 | | Сок | |  |  | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | | Яблоко | |  |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | 94 | 0,06 | 20 | 10 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **38,96** | **28,34** | **130,88** | | **939,14** | **0,58** | **30,34** | **10,81** | **1,93** | **119,95** | **551,67** | **190,16** | **15,74** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 45 | | Суп картоф. с бобовыми | | | | 250 | 9,58 | 6,53 | 13,79 | | 152,6 | 0,13 | 8,56 | 0,28 | 0,55 | 25,42 | 167,98 | 36,93 | 2,58 |
| 241 | | Картофельное пюре | | |  | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | | 160,46 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| 235 | | Капуста тушеная | | |  | 50 | 1,31 | 1,62 | 6,73 | | 43,58 | 0,03 | 17,06 | 0,05 | 0,1 | 28,74 | 23,84 | 9,91 | 0,46 |
| п/ф | | Тефтели | |  |  | 80 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | | 196,14 | 0,07 | 1,5 | 0,11 | 0,63 | 59,29 | 143,98 | 21,23 | 1,63 |
| 265 | | Соус | |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 283 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **28,03** | **31,17** | **114,69** | | **845,26** | **0,48** | **34,9** | **0,68** | **3,25** | **216** | **531,16** | **140,03** | **8,33** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 62 | | Щи со свежей капустой | | | | 250 | 9,33 | 8,97 | 10,82 | | 161,64 | 0,1 | 18,19 | 0,28 | 0,56 | 51,22 | 162,49 | 35,99 | 2,55 |
| 224 | | Рис отварной | | |  | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | | 225,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,51 | 74,93 | 24,33 | 0,5 |
| 164 | | Рыба жареная | | |  | 70 | 13,57 | 11,67 | 3,49 | | 173,75 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 5,08 | 52,64 | 326,49 | 58,61 | 2,58 |
| 265 | | Соус | |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
| 366 | | Сыр порционно | | |  | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | | 109,2 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210 | 210 | 9,9 | 0,24 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 294 | | Чай с лимоном | | |  | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **38,04** | **38,02** | **103,44** | | **910,08** | **0,47** | **22,74** | **0,41** | **6,15** | **338,71** | **840,23** | **143,27** | **7,79** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 4** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 72 | | Суп картоф с рыб-ми консер | | | | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | | 184,48 | 0,16 | 11,78 | 0,21 | 1,55 | 57,3 | 136,36 | 41,83 | 1,49 |
| 227 | | Макароны | | |  | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | | 211,1 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 212 | | Курица отварная | | |  | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | | 242,68 | 0,07 | 0,97 | 0,13 | 0,56 | 19,45 | 169,8 | 19,45 | 1,65 |
| 265 | | Соус | |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | | Икра кабачковая | | |  | 50 | 0,5 | 3,5 | 3,5 | | 48,5 | 0,01 | 2,3 | 2,7 | 1,55 | 17 | 29 | 14 | 0,7 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 285 | | Кофейный напиток | | |  | 200 | 4,8 | 4,8 | 22 | | 147,8 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,05 | 123,39 | 93,96 | 18 | 0,25 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **39,88** | **43,56** | **116,62** | | **1013,25** | **0,45** | **17,52** | **3,1** | **4,79** | **243,33** | **547,18** | **126,07** | **6,88** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 5** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 56 | | Суп-лапша домашняя | | | | 250 | 11,56 | 14 | 14,4 | | 230,72 | 0,13 | 1,02 | 0,37 | 1,09 | 34,87 | 212,9 | 29,4 | 2,23 |
| 181 | | Жаркое по- домашнему | | | | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | | 334,08 | 0,2 | 10,2 | 0,03 | 0,66 | 27,52 | 255,03 | 47,4 | 3,97 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
|  | | Сырники | |  |  | 100 | 13,56 | 2,62 | 22,34 | | 167,16 | 0,05 | 0,25 | 0,04 | 0,29 | 115,71 | 163,66 | 18,14 | 0,57 |
| 270 | | Чай | |  |  | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **51,68** | **35,18** | **101,31** | | **925,6** | **0,45** | **11,47** | **0,44** | **2,05** | **191,55** | **686,59** | **108,04** | **8,42** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 6** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 69 | | Суп картоф. куриный | | | | 250 | 6,72 | 7,21 | 21,28 | | 174,98 | 0,15 | 11,5 | 0,2 | 1,35 | 17,45 | 115,3 | 34,43 | 1,68 |
| 224 | | Рис отварной | | |  | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | | 225,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,51 | 74,93 | 24,33 | 0,5 |
| п/ф | | Нагетсы из говядины | | | | 80 | 11,4 | 9,1 | 10,4 | | 170,4 | 0,06 | 0 | 1,6 | 0,64 | 16,8 | 103,2 | 20,8 | 1,2 |
| 265 | | Соус | |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | | Кукуруза консервирован. | | | | 40 | 0,9 | 0,2 | 4,5 | | 23,2 | 0,008 | 1,92 | 0,8 | 0,012 | 16,8 | 16,4 | 5,2 | 0,144 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 293 | | Сок | |  |  | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **29,13** | **25,23** | **115,8** | | **808,45** | **0,348** | **18,59** | **2,64** | **2,582** | **83,65** | **386,61** | **104,86** | **7,954** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 7** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 67 | | Борщ со свежей капустой | | | | 250 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | | 142,31 | 0,06 | 5,75 | 0,21 | 1,35 | 37,62 | 97,46 | 24,61 | 1,68 |
| 241 | | Картофельное пюре | | |  | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | | 160,46 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| 192 | | Печень по-строгановски | | | | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | | 200,5 | 0,17 | 9,9 | 3,8 | 6,34 | 31 | 221 | 14 | 4,6 |
|  | | Огурец соленый | | |  | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | | 3,9 | 0,006 | 1,5 | 1,5 | 0,03 | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 294 | | Чай с лимоном | | |  | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
|  | | Банан | |  |  | 200 | 3 | 1 | 42 | | 192 | 0,08 | 20 | 40 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **27,21** | **28,77** | **89,24** | | **905,79** | **0,446** | **25,34** | **5,56** | **7,94** | **131,73** | **470,25** | **84,58** | **9,16** |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 8** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 47 | | Суп картоф. с мак. издел-ми | | | | 250 | 10,07 | 5,5 | 21,94 | | 177,9 | 0,16 | 10,27 | 0,28 | 0,74 | 29,82 | 178,75 | 43,5 | 2,91 |
| 181 | | Жаркое по- домашнему | | | | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | | 334,08 | 0,2 | 10,2 | 0,03 | 0,66 | 27,52 | 255,03 | 47,4 | 3,97 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 366 | | Сыр порционно | | |  | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | | 109,2 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210 | 210 | 9,9 | 0,24 |
|  | | Какао | |  |  | 200 | 2,1 | 1,9 | 12,9 | | 80,3 | 0,025 | 0,33 | 8,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **45,57** | **34,81** | **87,37** | | **846,48** | **0,465** | **20,98** | **8,66** | **1,58** | **277,34** | **696,78** | **112,4** | **8,52** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 9** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 48 | | Суп картоф. с фрикад-ми | | | | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | | 175,1 | 0,16 | 10,67 | 0,22 | 0,36 | 21,19 | 150,14 | 37,16 | 2,2 |
| 227 | | Макароны | | |  | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | | 211,1 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 212 | | Курица отварная | | |  | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | | 242,68 | 0,07 | 0,97 | 0,13 | 0,56 | 19,45 | 169,8 | 19,45 | 1,65 |
| 265 | | Соус | |  |  | 30 | 0,32 | 2,2 | 3,14 | | 33,69 | 0,01 | 1,17 | 0,01 | 0,08 | 3,09 | 9,78 | 0,5 | 0,23 |
|  | | Икра кабачковая | | |  | 50 | 0,5 | 3,5 | 3,5 | | 48,5 | 0,01 | 2,3 | 2,7 | 1,55 | 17 | 29 | 14 | 0,7 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 283 | | Компот из сухофруктов | | | | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **38,78** | **37,27** | **120,24** | | **969,86** | **0,44** | **16,33** | **3,27** | **5,23** | **133,33** | **511,53** | **135,43** | **8,36** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **День 10** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | |  | |  |  | масса | Пищевые вещества(г) | | | | Энер. | витамины(мг) | | |  | Минеральные вещества(мг) | | | |
| рецепта | | Наименование блюда | | | | порции |  |  |  | | ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mq | Fe |
| 42 | | Рассольник "Ленинградский" | | | | 250 | 12,27 | 13,94 | 32,56 | | 203,41 | 0,17 | 9,96 | 0,25 | 2,76 | 37,09 | 194,66 | 47,81 | 2,94 |
| 219 | | Гречка | |  |  | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| 180 | | Гуляш | |  |  | 80 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | | 188,9 | 0,03 | 1,13 | 25,6 | 0,02 | 11 | 133 | 19 | 2 |
|  | | Зеленый горошек консерв. | | | | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | | 14,8 | 0,01 | 0,77 | 0,5 | 0,11 | 14,8 | 14,3 | 4,5 | 0,13 |
|  | | Хлеб пшеничный | | |  | 60 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,01 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 300 | | Чай | |  |  | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | | **ИТОГО** | |  |  |  | **39,72** | **34,2** | **125,5** | | **864,56** | **0,52** | **11,86** | **26,38** | **3,38** | **91,34** | **561,33** | **182,77** | **10,02** |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Шеф-повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Федорова Л.А. | | | | | | |