|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша ячневая молочная вязкая | 250 | Крупа ячневая | 44,8 | 7.23 | 4,75 | 26,92 | 179,38 | 0,08 | 0,13 | 0,28 | 117,04 | 0,72 |
|  |  |  | Молоко | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода | 65,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Масло сливочное | 5,0 | 0,05 | 7,20 | 0,10 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 2.20 | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 5 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,80 | 0,48 |
| 391 | Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофе | 2,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | молоко | 100,0 | 2,79 | 0,04 | 19,80 | 90,56 | 0,03 | 0,07 | 1,00 | 113,80 | 0,14 |
|  |  |  | сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог завтрака** |  |  |  | **12,35** | **12,26** | **61,73** | **396,94** | **0,15** | **0,22** | **1,56** | **240,84** | **1,36** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок** | 150 | Сок фруктовый | 150,0 | 1,50 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,00 | 0,30 |
| 90 | Фрукт свежий | 100 | Фрукты | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2.20 |
|  | Итог 2-ого завтрака |  |  |  | 1,9 | 0,55 | 13,25 | 63,75 | 0,04 | 0,07 | 16,0 | 46,0 | 2.50 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Суп крестьянский с крупой | 250 | Капуста белокочанная | 37,5 | 2.21 | 5,95 | 12,90 | 114,0 | 0,06 | 0,04 | 5,00 | 26,0 | 0,58 |
|  |  |  | картофель | 33,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | крупа | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 12.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Бульон/вода | 212,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сметана | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Сложный гарнир: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - Пюре картофельное | 130 | картофель | 146,9 | 2,77 | 5,25 | 20,20 | 139,06 | 0,09 | 0,05 | 5,60 | 31,12 | 0,87 |
|  |  |  | молоко | 20,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 | -свекла тушенная | 100 | свекла | 127,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 3.5 | 1,90 | 4,82 | 9,41 | 88,64 | 0,02 | 0,03 | 2,40 | 47,50 | 1,70 |
|  |  |  | сметана | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 270 | Колбасное изделие отварное | 70 | Колбасное изделие | 72,0 | 6,18 | 16,04 | 4,61 | 187,54 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 18,00 | 0,88 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,0 | 0,1 | 0,04 | 0,00 | 21,0 | 2,34 |
| 308 | Кисель из концентрата | 200 | Концентрат киселя | 24,0 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 121,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,10 |
|  | **Итог обеда** |  |  |  | 18,38 | 32,78 | 96,66 | 758,76 | 0,28 | 0.21 | 13,0 | 144,3 | 6,47 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | Молоко кипяченное | 200 | Молоко | 210,0 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 200,86 | 0,17 |
|  | вафли | 30 | Кондитерское изделие | 30,0 | 1,02 | 9,08 | 19,42 | 161,70 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,80 | 0,46 |
|  | **Итог полдника** |  |  |  | **6,61** | **15,46** | **29,5** | **281,82** | **0,05** | **0,17** | **0,50** | **205,66** | **0,63** |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 450 | Ватрушка творожная | 60 | Яйца | 2.8 | 3,19 | 1,82 | 45,47 | 211,04 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 35,14 | 0,72 |
|  |  |  | Мука | 31.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 1.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 476 | Фарш | 30 | Творог | 23,8 | 4,20 | 1.30 | 4,15 | 45,09 | 0,01 | 0,05 | 0,06 | 27,12 | 0,15 |
|  |  |  | Яйца | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 2,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мука | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Салат из моркови с яблоком  | 100 | Морковь | 76,0 | 0,91 | 9,17 | 7,15 | 114,74 | 0,04 | 0,04 | 2,42 | 16,44 | 1,06 |
|  |  |  | Яблоки | 43,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383 | Чай с лимоном | 200 | Лимон | 8,0 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | 0,00 | 0,00 | 1.16 | 2,92 | 0,90 |
|  |  |  | Сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Чай заварка | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **8,37** | **12.3** | **72,08** | **432,48** | **0,1** | **0,11** | **3,64** | **81,62** | **2,83** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **47,61** | **73,35** | **273,22** | **1933,75** | **0,62** | **0,78** | **34,7** | **718,42** | **13,79** |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 165 | Каша пшенная молочная жидкая | 205 | Крупа пшенная | 40 | 6,04 | 5,5 | 31,32 | 198,94 | 0.14 | 0,12 | 0,28 | 111,18 | 1.32 |
|  |  |  | Вода | 67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб |  | хлеб | 30,0 | 2.28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,80 | 0,48 |
| 383 | **Чай с лимоном** |  | Лимон | 8 | 0,07 | 0,01 | 15.31 | 61,61 | 0,00 | 0,00 | 1.16 | 2,92 | 0,90 |
|  |  |  | Сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Чай заварка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог завтрака** |  |  |  | **8,39** | **5.78** | **61,54** | **386,94** | **0,18** | **0,14** | **1,44** | **121,9** | **2,7** |
|  | 2-й завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 150 | Сок | 150 | 0,50 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,00 | 0,30 |
|  | **Итог 2-ого завтрака** |  |  |  | 0,50 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,00 | 0,30 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | Картофель | 113,75 | 8,06 | 8,30 | 11,10 | 151,30 | 0,20 | 0.11 | 4,83 | 16,95 | 1.46 |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 6,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Бульон или вода | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Фарш |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мясо котлетное | 54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйца | 3ШТ. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вода | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 324 | Свекла тушенная в сметанном соусе | 100 | Свекла | 127,5 | 1,90 | 4,82 | 9,41 | 88,64 | 0,02 | 0,03 | 2,40 | 47,50 | 1.17 |
|  |  |  | Масло сливочное | 3.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сметана | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор соленный порционный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 267 | **Ежики мясные** | 80 | Котлетное мясо | 50,3 | **7,99** | **10,83** | **8,55** | **163,70** | **0,07** | **0,04** | **0,03** | **9,97** | **0,76** |
|  |  |  | Вода | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Крупа рисовая | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло  | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мука пшеничная | 5,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 60 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,00 | 0.1 | 0,04 | 0,00 | 21,00 | 2,34 |
| 399 | Компот из сухофруктов | 200 | Сахар | 15,0 | 0.56 | 0,00 | 27,40 | 111,84 | 0,01 | 0,01 | 0.15 | 56,37 | 1,58 |
|  |  |  | сухофрукты | 25,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итог обеда |  |  |  | 22,47 | 24,67 | 76,98 | 623,48 | 0.4 | 0,23 | 7,41 | 151,79 | 7,31 |
|  | Полдник  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | Молоко кипяченное | 200 | молоко | 210 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 200,86 | 0,17 |
|  |  | 30 | Кондитерское изделие | 30,0 | 1,44 | 0,84 | 23,32 | 105,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 2,76 | 0,20 |
|  | Итог полдника |  |  |  | 7,03 | 7.22 | 33.4 | 225,12 | 0,05 | 0,18 | 0,50 | 203,62 | 0,37 |
| 447 | Оладьи сдобные с повидлом | 165 | Мука пшеничная | 85 | 11,00 | 17,02 | 81,4 | 522,80 | 0,15 | 0,16 | 0.22 | 112,13 | 1,77 |
|  |  |  | Яйца | 1/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко/вода | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Дрожжи | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ждем |  |  | 15,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | **Чай с молоком** | 200 | Чай-заварка | 40,0 | **1,32** | **0,02** | **15,76** | **68,76** | **0,01** | **0,03** | **0,56** | **53,09** | **0,91** |
|  |  |  | Сахар | 13,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | молоко | 46,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **12,32** | **17,04** | **97,16** | **591,3** | **0,16** | **0,19** | **0,78** | **165,22** | **2,68** |
|  | **Итог Дня** |  |  |  | 50,71 | **54,86** | **271,93** | **1845,59** | **0,8** | **0,79** | **16.13** | **672,53** | **13,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 167 | **Каша рисовая с маслом жидкая молочная** | 200/5 | Крупа рисовая | 30,8 | 5,12 | 4,48 | 29,01 | 176,86 | 0,10 | 0,13 | 1.20 | 31,84 | 0,64 |
|  |  |  | Молоко | 106,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода | 71,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2.28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,80 | 0,48 |
|  | Сыр | 20 | сыр | 21,3 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 0,01 | 0,00 | 0,32 | 200,0 | 0.22 |
| 387а | Какао с молоком | 200 | Какао | 3,0 | 2,61 | 0,45 | 29,95 | 118,29 | 0,03 | 0,07 | 0,65 | 117,39 | 0,51 |
|  |  |  | Сахар | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | молоко | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог завтрака** |  |  |  | 14,65 | 11.1 | 73,87 | 43,95 | 0.18 | 0.22 | 2,17 | 357,03 | 1,85 |
|  | 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | 150 | Сок фруктовый | 150,0 | **0,50** | **0,15** | **2,85** | **1875** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,0** | **0,30** |
|  | Итог 2-ого завтрака |  |  |  | **0,50** | **0,15** | **2,85** | **1875** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,0** | **0,30** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Борщ из свежей капусты | 250 | Свекла | 50 | 1.17 | 5,50 | 5,56 | 76,42 | 0,02 | 0,03 | 8,87 | 44,91 | 0,48 |
|  |  |  | Капуста белок | 37,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Бульон/вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лимонная кислота | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежих огурцов с луком |  | Свежие огурцы | 95 | 0,80 | 9,08 | 2,38 | 94,49 | 0,02 | 0,04 | 1,24 | 25,12 | 0,55 |
|  |  |  | Лук | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 247 | Жаркое с мясом | 220 | Мясо | 151 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Картофель | 152 | 21,07 | 18,33 | 16,85 | 316,64 | 0,14 | 0.13 | 0,22 | 20,19 | 2,84 |
|  |  |  | Лук | 17,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Томатное-пюре | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,00 | 0,10 | 0.04 | 0,00 | 21,00 | 2.34 |
| 399 | Компот из свежих сухофруктов | 200 | Сахар | 15,0 | 0,56 | 0,00 | 27,40 | 111,84 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 56,37 | 1,58 |
|  |  |  | сухофрукты | 25,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог обеда** |  |  |  | **27,56** | **33,63** | **72,71** | **707,39** | **0,29** | **0,25** | **10,48** | **167,59** | **7,79** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | Молоко кипяченное | 200 | молоко | 210,0 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 200,86 | 0,17 |
|  | пряник | 30 | Кондитерское изделие | 30,0 | 1.44 | 0,84 | 23.22 | 105,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 2,76 | 0.20 |
| 90 | Фрукт свежий | 90 | Свежие фрукты | 90,0 | 0,36 | 0,36 | 3.36 | 40,50 | 0,03 | 0,02 | 9,00 | 14.40 | 1,98 |
|  | Итог полдника |  |  |  | 7,39 | 7,58 | 36,76 | 265,62 | 0,08 | 0,2 | 9.5 | 218,02 | 2.35 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 306 | Рожки с сыром | 100/20 | Макаронные изделия | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 4,5 | 3,66 | 3,53 | 20,85 | 125,28 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 7,59 | 0,61 |
|  |  |  | Сыр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Яйцо варенное | 20 | Яйцо варенное | 20,0 | 2.54 | 2.30 | 0,12 | 31,33 | 0,01 | 0,08 | 0,00 | 3,65 | 0,31 |
| 308 | Кисель из концентрата | 200 | Концентрат киселя | 24,0 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 121,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,10 |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **12,18** | **11,73** | **49,99** | **350,93** | **0,05** | **0,09** | **0,32** | **211,92** | **1,24** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **62,28** | **64.19** | **236,18** | **1776,64** | **0,61** | **0,81** | **28,47** | **984,56** | **13,53** |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Каша кукурузная | 205 | Крупа кукурузная | 40 | 7,44 | 4,65 | 32,47 | 201,5 | 0,13 | 0,12 | 0,28 | 114,70 | 1,09 |
|  |  |  | Вода | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,80 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5,0 | 0,05 | 7,20 | 0,10 | 61,00 | 0,00 | - | 0,28 | 2,20 | 0,02 |
| 391 | Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофе | 2,0 | 2,79 | 0,04 | 19,80 | 90,56 | 0,03 | 0,07 | 1,00 | 113,80 | 0.14 |
|  |  |  | Молоко | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог завтрака** |  |  |  | **12,56** | **12,06** | **67,28** | **419,06** | **0,2** | **0,19** | **1,56** | **238,5** | **1,73** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | 150 | Сок фруктовый | **150** | **1.50** | **0.15** | **2,85** | **18,75** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,00** | **0.30** |
|  | **Итог 2-ого завтрака** |  |  |  | **1.50** | **0.15** | **2,85** | **18,75** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,00** | **0.30** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Суп-пюре картофельный** | 250 | Картофель | 120,0 | 3.44 | 4,36 | 20,54 | 135,26 | 0,10 | 0,09 | 4,04 | 50.23 | 0,91 |
|  |  |  | Морковь | 6.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 12.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мука пшеничная | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | 37.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 308 | Огурец порционный | 50 | Бульон/вода | 187,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Огурец свежий | 54,0 | 0,40 | 0,05 | 1,65 | 8,65 | 0,04 | 0,01 | 2.50 | 7,00 | 0,75 |
| 311 | Капуста тушенная | 180 | Овощи свежие | 263,0 | 4,725,81 | 12.65 | 12,65 | 121,81 | 0,04 | 0,07 | 31,88 | 76,99 | 1,69 |
| 287 | Кура порционная с соусом | 120 | Кура | 112 | 16,34 | 14.22 | 0,94 | 194,16 | 0.03 | 0,09 | 0,80 | 20,23 | 1.38 |
|  |  |  | Морковь | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | соус | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,71 | 20,52 | 108,0 | 0.1 | 0,04 | 0,00 | 21,0 | 2.34 |
| 399 | Компот из сухофруктов | 200 | Сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сухофруктов | 25,0 | 0,56 | 0,00 | 27.40 | 111,84 | 0,01 | 0,01 | 0.15 | 56,37 | 1,58 |
|  | Итог обеда |  |  |  | 29,42 | 25,16 | 83,70 | 679,72 | 0.32 | 0,31 | 39,37 | 231,82 | 8,65 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 406 | Кисло молочный продукт | 200 | йогурт | 206,0 | 5,60 | 4,38 | 8,18 | 94,52 | 0,06 | 0,30 | 1.40 | 240,0 | 0.20 |
|  | Булка привозная | 50 | булка | 50,0 | 3.77 | 2,27 | 21,70 | 12,98 | 0,06 | 0,01 | 0,05 | 7,74 | 0,50 |
| 90 | Фрукт свежий | 100 | фрукт | 100 | 0.40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2.20 |
|  | **Итог полдника** |  |  |  | 9,77 | 7,05 | 40,28 | 152,5 | 0,15 | 0,33 | 11,45 | 263,74 | 2,9 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 195 | Творожная запеканка  | 1500 | Творог | 141 | 26,39 | 6,11 | 47,0 | 348,5 | 0,11 | 0.31 | 0,34 | 128,35 | 0,07 |
|  |  |  | Крупа манная | 9,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мука | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйцо | 1/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 9,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Ванилин | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сметана | 5.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгущенное молоко | 50 | Сгущенное молоко | 50,0 | 3.6 | 4,25 | 27,75 | 160,0 | 0,03 | 0,19 | 0,50 | 153,5 | 0,1 |
| 383 | Чай с лимоном | 200 | Лимон | 8,0 | 0,07 | 0.01 | 15,31 | 61,61 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 2,92 | 0,9 |
|  |  |  | **Сахар** | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **заварка** | **50,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **30,06** | **10,37** | **90,06** | **570,11** | **0.14** | **0,5** | **2,00** | **284,77** | **1,09** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **83,31** | **54,79** | **284,17** | **1840,14** | **0,821,38** |  | **60,38** | **1048,83** | **14,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 155 | Каша дружба | 205 | Крупа | 26,0 | 4,91 | 4,68 | 24,67 | 160,4 | 0,09 | 0.12 | 0.28 | 108,88 | 0,71 |
|  |  |  | Молоко | 102,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 5.0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2.28 | 0.27 | 14,91 | 66,0 | 0,04 | 0,02 | 0.00 | 7,80 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5,0 | 0.05 | 7,20 | 0.10 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 0.28 | 2,20 | 0.02 |
| 387а | Какао с молоком | 200 | Какао | 3,0 | 2,61 | 0.45 | 29,95 | 118,29 | 0,03 | 0,07 | 0,65 | 117,39 | 0,51 |
|  |  |  | Сахар | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | молоко | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итог завтрака |  |  |  | 9,85 | 12,6 | 69,63 | 405,69 | 0.16 | 0.21 | 1.21 | 236,27 | 1,72 |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сок** | 150 | Сок фруктовый | 150 | **0,50** | **0.15** | **2,85** | **18,75** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,0** | **0.30** |
|  |  |  |  |  | **0,50** | **0.15** | **2,85** | **18,75** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,0** | **0.30** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Щи овощное со сметаной | 250 | Капуста | 68,8 | 2,09 | 5,69 | 7,17 | 88,28 | 0,02 | 0,04 | 8.33 | 30,25 | 0,73 |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Картофель | 40,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сметана | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180 | Гороховое пюре (горошница) | 200 | Горох  |  | 21,86 | 5.12 | 50,84 | 336,67 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 77,70 | 1,40 |
|  |  |  | Масло их гороха | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 255 | Биточек мясной | 70 | Мясо котлетное | 81 | 10,43 | 8,72 | 13,81 | 175,44 | 0,04 | 0,06 | 0,10 | 22,53 | 1.13 |
|  |  |  | Хлеб | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сухари | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко/вода | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 151 | Кабачковая икра | 100 | Кабачки | 134 | 1,16 | 4,78 | 4,68 | 66,34 | 0,04 | 0,01 | 27,20 | 18,66 | 0,29 |
|  |  |  | Капуста | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Томатное-пюре | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лимонная кислота | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **108,0** | **0.1** | **0,04** | **0,00** | **21,0** | **2.34** |
| 399 | Компот их сухофруктов | 200 | Сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сухофрукты | 25,0 | 0,56 | 0,00 | 27,40 | 111,84 | 0,01 | 0,01 | 0.15 | 56.37 | 1.58 |
|  | **Итог обеда** |  |  |  | **40,06** | **25,03** | **124,42** | **886,66** | **0,81** | **0.16** | **35,78** | **226,51** | **7,47** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | **Молоко кипяченное** | 200 | молоко | 210 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0.03 | 0.15 | 0,50 | 200,86 | 0.17 |
|  | Батон с повидлом | 60 | Батон  | 40 | 4,66 | 0,54 | 43,58 | 185,0 | 0,09 | 0,05 | 0,03 | 18,0 | 1,16 |
|  |  |  | повидло | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукт свежий** | **100** | **фрукт** | **114** | **0.40** | **0.14** | **10,40** | **45,0** | **0,03** | **0.02** | **10,00** | **16,00** | **2.20** |
|  | Ужин |  |  |  | 10,65 | 7,06 | 64,06 | 350.12 | 0.15 | 0.22 | 10,53 | 234,86 | 3,53 |
| 317 | **Пюре картофельное** | 100 | Картофель | 113 | **1,36** | **3,34** | **13,98** | **91,42** | **0,09** | **0,04** | **3,45** | **22,86** | **0,66** |
|  |  |  | Молоко | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 217 | Суфле рыбное | 95 | Минтай | 117 | 9.33 | 7,90 | 2,88 | 119,92 | 0,08 | 0.06 | 0,97 | 40,04 | 0,62 |
|  |  |  | Лук репчатый | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | Хлеб пшеничный | 40,0 | **3,04** | **0.36** | **19,88** | **88,00** | **0.06** | **0,03** | **0,00** | **10,40** | **0.64** |
| 381 | Чай с сахаром | 200 | Чай заварка | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 15,0 | 0.12 | 0,00 | 15ю44 | 62,24 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 1,89 | 0.72 |
|  | Итог ужина |  |  |  | 13,85 | 11,6 | 52,18 | 361,58 | 0.23 | 0.13 | 4.44 | 75,19 | 2,64 |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **74,91** | **56,44** | **313,14** | **2022,8** | **1.36** | **0.77** | **57,96** | **802,83** | **15,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Вермишель в молоке | 250/5 | Молоко | 175 | 6,93 | 2,30 | 24,45 | 146,2 | 0,08 | 0,19 | 1,13 | 179,4 | 0,47 |
|  |  |  | Вода | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | макароны | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,0 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,80 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5,0 | 0,05 | 7,20 | 0,10 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 2,20 | 0,02 |
| 391 | Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофе | 2,0 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 90,56 | 0,03 | 0,7 | 1,00 | 113,8 | 0,14 |
|  |  |  | Молоко | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог завтрака** |  |  |  | **12,5** | **9,81** | **59,26** | **363,76** | **0,15** | **0,28** | **2,41** | **303,2** | **1.11** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 150 | Сок | 150 | 1,50 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,0 | 0,30 |
|  | **Фрукт свежий** | 100 | фрукты | 100,0 | 0.40 | 0,40 | 10.40 | 45,0 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2.20 |
|  | Итог 2-ого завтрака |  |  |  | 1,9 | 0,55 | 13,25 | 63,75 | 0,04 | 0,07 | 16,0 | 46,0 | 2.50 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Свекла с чесноком | 100 | Свекла | 116 | 1.32 | 9,08 | 5,69 | 109,74 | 0,01 | 0.03 | 2.26 | 30,78 | 1.17 |
|  |  |  | Чеснок | 0.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Рассольник со сметаной | 250 | Картофель | 100 | 2,44 | 6,00 | 15.20 | 124,6 | 0,06 | 0,05 | 4,20 | 22,14 | 0,90 |
|  |  |  | Крупа | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Огурцы соленные | 17,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Бульон/вода | 187,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное или растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297 | Греча отварная | 100 | Крупа гречневая | 46,0 | 1.33 | 4,62 | 25,76 | 149,94 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 9,25 | 2,99 |
|  |  |  | Вода | 68,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 238 | Печень по- строгоновски | 110 | Печень | 124,0 | 15,35 | 14,15 | 4,92 | 208,48 | 0,30 | 1,13 | 10,19 | 16,70 | 5,59 |
|  |  |  | Масло растительное или слив. | 9,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Соус сметанный | **40,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,0 | 0,1 | 0,04 | 0,00 | 21,00 | 2,34 |
| 401 | Компот из свежих фруктов |  | Апельсины | 59 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | 0,02 | 0,00 | 7,20 | 15,44 | 0,28 |
|  |  |  | Яблоки | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вода | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итог обеда |  |  |  | 24,83 | 32,75 | 99,93 | 815,42 | 0,56 | 1,3 | 23,85 | 115,31 | 13,27 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | Молоко кипяченное | 200 | молоко | 210 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120.12 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 200,86 | 0,17 |
|  | **печенье** | **30,0** | **Кондитерские изделия** | **30,0** | **2.26** | **3,54** | **22,32** | **130,8** | **0,03** | **0,24** | **0,00** | **7,20** | **0,24** |
|  | **Итог полдника** |  |  |  | **7.85** | **9.92** | **32.4** | **250,92** | **0,06** | **0,39** | **0,50** | **208,06** | **0,41** |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 460 | Шанежка картофельная | 150 | Мука | 36,9 | 13.22 | 13,30 | 71,85 | 449,65 | 0,27 | 0,22 | 4,17 | 114,87 | 2,97 |
|  |  |  | Сахар | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 1,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйцо, соль | 3.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Дрожжи | 1,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | **13,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Картофель | **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное  | **3,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сметана | **0,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | **0,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло для смазки | **0,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | **Салат из капусты с морковью** | **100** | капуста | **106** | **1,64** | **9,08** | **9,63** | **111,96** | **0,03** | **0,03** | **15,32** | **38,85** | **0,57** |
|  |  |  | Морковь | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лимонная кислота | **0,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вода | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383 | **Чай с лимоном** | **200** | Лимон | **8,0** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,61** | **0,00** | **0,00** | **1,16** | **2,91** | **0,90** |
|  |  |  | Сахар | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Чай, заварка | **50,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **14,93** | **22,39** | **96,79** | **633,22** | **0,33** | **0,25** | **20,9** | **156,63** | **1,47** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **61,56** | **77,42** | **301,63** | **2127,07** | **1.11** | **2,29** | **63,66** | **829,2** | **18,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162 | Каша геркулесовая жидкая | 205 | Геркулес | 30 | 6,33 | 6,00 | 28,33 | 192,62 | 0,12 | 0,12 | 0,30 | 120,4 | 0,98 |
|  |  |  | Молоко | 106,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода | 69,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,0 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,80 | 0,48 |
|  | сыр | 20 | Сыр | 21,3 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 0,01 | 0,00 | 0,32 | 200,0 | 0,22 |
| 390 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | Молоко сгущенное | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 10 | 2,01 | 1,39 | 25,65 | 123.14 | 0,01 | 0,02 | 0,28 | 80,45 | 0,09 |
|  |  |  | **вода** | **190** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог завтрака** |  |  |  | **15,26** | **13,56** | **68,89** | **454,56** | **0,18** | **0,16** | **0,9** | **408,65** | **1,77** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | 150 | сок | **150** | **1,50** | **0,15** | **2,85** | **18,75** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,00** | **0,30** |
|  | **Итого 2-ого завтрака** |  |  |  | **1,50** | **0,15** | **2,85** | **18,75** | **0,01** | **0,05** | **6,00** | **30,00** | **0,30** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | **Суп рыбный** | 250 | Бульон рыбный | **175** | **9,57** | **4.48** | **13,30** | **131,80** | **0.15** | **0,08** | **5,54** | **31,8** | **1.40** |
|  |  |  | Рыба | 76,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 12.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Макаронник с мясом | 145 | Котлетное мясо | 95 | 28,75 | 36,19 | 71,76 | 727,3 | 0.13 | 0,15 | 0,30 | 17,81 | 1,67 |
|  |  |  | Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Макароны | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйцо | 1/8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сухари | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 354 | Соус томатный | 50 | Вода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Томатное пюре** | **9,0** | **0,27** | **2,05** | **2,62** | **30,03** | **0,01** | **0,01** | **0,86** | **1,55** | **0,20** |
|  |  |  | **Мука** | **3,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 1,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи натуральные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 308 | **Огурец свежий** | **50** | **Огурец свежий** | **54,0** | **0,40** | **0,05** | **1,65** | **8,65** | **0,04** | **0,01** | **2.50** | **7,00** | **0,75** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **108,0** | **0,1** | **0,04** | **0,00** | **21,** | **2,34** |
| 308 | **Кисель из концентрата** | **200** | **Концентрат киселя** | **24,0** | **1,36** | **0,00** | **29,02** | **121,52** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,68** | **0,10** |
|  | **Итог обеда** |  |  |  | **44,31** | **43,49** | **138,87** | **1127,3** | **0,43** | **0,29** | **8,93** | **147,16** | **6,46** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | Молоко кипяченное | 200 | молоко | 210,0 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 200,86 | 0,17 |
|  | Батон с повидлом | 60 | Батон | 40,0 | 4,66 | 0,54 | 43,58 | 185,0 | 0,09 | 0,05 | 0,03 | 18,0 | 1,16 |
|  |  |  | повидло | 20,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукт свежий** | 100 | фрукт | 100,0 | 0,40 | 0,14 | 10,40 | 45,0 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,00 | 2.20 |
|  | Итог полдника |  |  |  | 10,65 | 7,06 | 64,06 | 350,12 | 0.15 | 0,22 | 10,53 | 234,86 | 3,53 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 450 | **Винегрет овощной** | **180** | **Картофель** | **52,92** | **2.26** | **16,47** | **17,91** | **207,43** | **0,07** | **0,05** | **2,95** | **35,64** | **1,04** |
|  |  |  | **Свекла** | **34.2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Морковь** | **23,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Огурцы соленные** | **68,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Лук репчатый** | **32,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Масло растительное** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | **Яйцо варенное** | **20** | **Яйцо варенное** | **20,0** | **2.54** | **2,30** | **0.12** | **31,33** | **0,01** | **0,08** | **0,00** | **3,65** | **0,31** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **Хлеб пшеничный** | **30,0** | **2,28** | **0,27** | **14,91** | **66,0** | **0.04** | **0,02** | **0,00** | **7,80** | **0,48** |
| 384 | **Чай с лимоном** | **200** | **Чай заварка** | **40,0** | **1.32** | **0,02** | **15,76** | **68,50** | **0,01** | **0,03** | **0,56** | **53,09** | **0,91** |
|  |  |  | **Сахар** | **13.5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **молоко** | **46,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **8,4** | **19,06** | **48,7** | **373,26** | **0.13** | **0,18** | **3,51** | **100,18** | **2,74** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **80,12** | **83,32** | **323,37** | **232,99** | **0,99** | **0,90** | **29,87** | **920,85** | **14,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Каша манная | 200/5 | Крупа манная | 31 | 6,20 | 4,48 | 31,64 | 191,70 | 0,06 | 0,12 | 0.30 | 112,60 | 0,29 |
|  |  |  | Молоко | 106 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вода | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | масло сливочное | 5,0 | 0,05 | 7.20 | 0,10 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 0.28 | 2,20 | 0,02 |
| 387а | Какао с молоком | 200 | Какао | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 10.0 | 2,61 | 0.45 | 29,95 | 118,29 | 0,03 | 0,07 | 0,65 | 117,39 | 0,51 |
|  |  |  | молоко | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итог завтрака |  |  |  | 11,9 | 12,49 | 81,57 | 458,99 | 0.15 | 0.22 | 1,23 | 242,59 | 1,46 |
|  | **2-щй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | 150 | Сок фруктовый | 150,0 | 0,50 | 0.15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,0 | 0,30 |
|  | **Итог 2-ого завтрака** |  |  |  | 0,50 | 0.15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,0 | 0,30 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65а | Свекольник со сметной | 250 | Свекла | 80,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Томатное-пюре | 3.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Картофель | 57,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сметана | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Гуляш мясной | 70/50 | Мясо | 151,0 | 14,48 | 20,81 | 3,8 | 280,54 | 0,07 | 0,09 | 0,66 | 13,12 | 2,11 |
|  |  |  | Лук репчатый | 17,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Томатное-пюре | 11,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | мука | 3,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 317 | Пюре-картофельное | 100 | Картофель | 113 | 1,36 | 3.34 | 13,98 | 91,42 | 0,09 | 0,04 | 3,45 | 2,86 | 0,66 |
|  |  |  | Молоко | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | Морковь | 70 | 2,52 | 9,12 | 7,18 | 120,08 | 0,14 | 0,05 | 2,30 | 20,80 | 0,68 |
|  |  |  | Горошек зеленый | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,0 | 0.1 | 0,04 | 0,00 | 21,00 | 2,34 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **200** | **Сахар** | **15,0** | **0,56** | **0,00** | **27,40** | **111,84** | **0,01** | **0,01** | **0,15** | **56,37** | **1,58** |
|  |  |  | сухофрукты | 25,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итог обеда |  |  |  | 25,09 | 40,17 | 84,17 | 821,4 | 0,47 | 0,27 | 11,89 | 157,35 | 8,05 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | **Молоко** | 200 | Молоко кипяченное | 210,0 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 200,86 | 0,17 |
|  | **Печенье** | 30 | Кондитерское изделие | 30,0 | 2,26 | 3,54 | 22,32 | 130,8 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | 7.20 | 0,24 |
|  | фрукт | 100 | Свежий фрукт | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 2.20 |
|  | Итог полдника |  |  |  | 8,25 | 10.32 | 42,80 | 295,92 | 0,09 | 0,41 | 10,5 | 224,06 | 2,61 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 126 | Котлеты капустные | 150 | Капуста белокочанная | 200 | 8,80 | 13,51 | 33,34 | 290,16 | 0,09 | 0,15 | 0,39 | 114,77 | 1,35 |
|  |  |  | Молоко | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Крупа манная | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйца | ½ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мука | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Соус молочный | 50 | Молоко | 37,5 | 1,24 | 1,67 | 7,39 | 49,51 | 0,01 | 0,03 | 0.11 | 28,94 | 0,08 |
|  |  |  | Мука | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | **2,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | **5,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 381 | **Чай с сахаром** | **200** | Чай заварка | **40,0** | **0.12** | **0,00** | **15,44** | **62,24** | **0,00** | **0,00** | **0,02** | **1,89** | **0,72** |
|  |  |  | сахар | **10,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **10.16** | **15.18** | **40,73** | **401,91** | **0,10** | **0.18** | **0,70** | **145,6** | **2,15** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **55,9** | **78,31** | **252,12** | **1996,97** | **0,82** | **1.13** | **30,32** | **799,6** | **14,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная | 205 | Крупа пшеничная | 40 | 7.44 | 4,65 | 32,47 | 201,50 | 0,13 | 0,12 | 0,28 | 114,70 | 1.09 |
|  |  |  | Вода | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 391 | Кофейный напиток с молоком |  | Кофе | 2 | 2.27 | 0,04 | 19,80 | 90.56 | 0,03 | 0,07 | 1,00 | 113,80 | 0,14 |
|  |  |  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 88,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 10.40 | 0,64 |
|  | Итог завтрака |  |  |  | 12,75 | 5,05 | 72.15 | 380,06 | 0,22 | 0.22 | 1,28 | 238,9 | 1,87 |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сок** | 150 | сок | 150 | 0,50 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,00 | 0,30 |
|  | **Итог 2-ого завтрака** |  |  |  | 0,50 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,00 | 0,30 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Щи овощное | 250 | Капуста | 68,8 | 2,09 | 5,69 | 7.17 | 88,28 | 0,02 | 0,04 | 8,33 | 30,25 | 0,73 |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Картофель | 40,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сметана | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251 | Картофельная запеканка с печенью  | 240 | Говяжья печень | 152 | 20,73 | 24,78 | 21,42 | 391,68 | 0,19 | 0,16 | 0,04 | 27,69 | 3.16 |
|  |  |  | Картофель | 220 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | яйцо | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 354 | Соус томатный | 50 | Соус томатный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Томатное-пюре | 7.5 | 0.27 | 2,05 | 26.2 | 30,03 | 0,01 | 0,01 | 0,86 | 1.55 | 0.20 |
|  |  |  | Мука пшеничная | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 3,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 1,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Компот из сухофруктов | 200 | Сахар | 15,0 | 0,56 | 0,00 | 27,4 | 111,84 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 56,37 | 1,58 |
|  |  |  | сухофрукты | 25,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог обеда** |  |  |  | **27,61** | **33.24** | **79.13** | **729,83** | **0,33** | **0,26** | **9,38** | **136,86** | **8,01** |
| 405 | **Молоко кипяченное** | **200** | **Молоко** | **210,0** | **5.56** | **6,38** | **10,08** | **120,12** | **0,03** | **0,15** | **0,50** | **200,86** | **0,17** |
|  | Печенье | 30 | Кондитерское изделие | 30,0 | 2,26 | 3,54 | 22,32 | 130,8 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | 7,20 | 0,24 |
|  | Свежий фрукт | 100 | Свежий фрукт | 114 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 10,00 | 2,20 |
|  | **Итог полдника** |  |  |  | **8,22** | **10,32** | **42,8** | **295,92** | **0,09** | **0,41** | **10,5** | **224,06** | **2,61** |
| 28 | Салат морковный с горошком | 100 | Морковь | 70 | 2,52 | 9.12 | 7.18 | 120,08 | 0,14 | 0,05 | 2.30 | 20,80 | 0,68 |
|  |  |  | Горошек зеленый | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 455 | Пирожок рыбный |  | Мука | 27.5 | 3,23 | 3,89 | 33,48 | 181,83 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 10,56 | 0,85 |
|  |  |  | Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйцо | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | дрожжи | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода, молоко | 7,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Фарш рыбный | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383 | Чай с лимоном |  | Лимон | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 15,0 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | 0,00 | 0,00 | 1.16 | 2,92 | 0,90 |
|  |  |  | Чай заварка | 50,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **5,55** | **13,02** | **55,97** | **357,88** | **0,18** | **0,08** | **1.24** | **34.28** | **2,43** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **54,63** | **51,46** | **252,9** | **1782,44** | **0,83** | **0,02** | **28,4** | **664,1** | **15,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157 | Каша гречневая вязкая в молоке | 205 | Крупа гречневая  | 40,0 | 5,0 | 5,50 | 31,42 | 195,48 | 0,12 | 0,19 | 0,36 | 152,82 | 2,38 |
|  |  |  | Молоко | 133,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода | 27,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 66,0 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,80 | 0,48 |
|  | сыр | 20 | сыр | 21,3 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 0,01 | 0,00 | 0,32 | 200,0 | 0,22 |
| 391 | Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофе | 2,0 | 2,79 | 0,04 | 19,80 | 90,56 | 0,03 | 0,07 | 1,00 | 11,8 | 0,14 |
|  |  |  | Молоко | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог завтрака** |  |  |  | **14,79** | **11,71** | **66,13** | **424,84** | **0,20** | **0,28** | **1,68** | **474,42** | **3,22** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | 150 | Сок | 150,0 | 1,50 | 0,15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,0 | 0,30 |
| 90 | **Фрукты свежие** | 100 | фрукты | 100,0 | 0,40 | 0,40 | 10,4 | 45,0 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 166,0 | 2,20 |
|  | **Итог 2-го завтрака** |  |  |  | **1,90** | **0,5** | **13,25** | **63,75** | **0,04** | **0,07** | **16,00** | **46,00** | **2,50** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | **Салат из свежих огурцов** | 100 | Огурцы свежие | 114,0 | 0,73 | 9,08 | 2,28 | 93,72 | 0,01 | 0,03 | 0,91 | 13,92 | 0,45 |
|  |  | 250 | Масло растительное | 10,0 | 2,99 | 3,38 | 7,44 | 72,16 | 0,09 | 0,05 | 4,60 | 17,78 | 0,72 |
| 70 | Суп вермишелевый | 250 | Макароны изделия | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | картофель | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Петрушка | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 3,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 187,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Бульон/вода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 289 | Плов из отварной птицы | 210 | Кура 1 кат. | 207,5 | 27,95 | 21,33 | 32,80 | 434,70 | 0,17 | 0,19 | 2,06 | 33,90 | 2,09 |
|  |  |  | Масло растительное | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 22,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 14,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | бульон | 104,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **Хлеб ржаной** | **60,0** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **108,00** | **0,10** | **0,04** | **0,00** | **21,00** | **2,34** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **200** | **Сахар** | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сухофрукты | 25,0 | 0,56 | 0,00 | 27,4 | 111,84 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 56,37 | 1,58 |
|  | Итог обеда |  |  |  | 36,19 | 34,51 | 90,44 | 820,42 | 0,38 | 0,32 | 7,72 | 142,97 | 7,18 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный продукт | 200 | Кисломолочный продукт | 206,0 | 5,60 | 4,38 | 8,18 | 94,52 | 0,06 | 0,30 | 1,40 | 240,0 | 0,20 |
| 406 | **Кефир** |  | кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 528 | **Булочка домашняя с морковью** | 100 | Мука | 76,0 | 7,54 | 4,54 | 43,4 | 25,96 | 0,12 | 0,02 | 0,1 | 15,48 | 1,0 |
|  |  |  | Дрожжи | 1,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 10.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Соль | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 4,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйца | 1,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода/молоко | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог полдника** |  |  |  | 13,14 | 8,92 | 51,58 | 120,48 | 0,18 | 0,32 | 1.5 | 255,48 | 1.2 |
| 195 | Творожная запеканка | 150 | Творог | 141,0 | 26,39 | 6.11 | 47,0 | 348,50 | 0,11 | 0,31 | 0,34 | 128,35 | 0,07 |
|  |  |  | Крупа манная | 9,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Мука** | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Яйца** | **1/10 шт.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **сахар** | **9,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Ванилин** | **0,015** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **сметана** | **5,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Сухари** | **5,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Масло растительное** | **5,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сгущенное молоко** | **50** | **Сгущенное молоко** | **50,0** | **3.6** | **4,25** | **27,75** | **160,0** | **0,03** | **0,19** | **0,50** | **153,5** | **0,1** |
| **383** | **Чай с лимоном** | **200** | **Лимон** | **8,0** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,61** | **0,00** | **0,00** | **1.16** | **2,92** | **0,90** |
|  |  |  | **Сахар** | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Чай заварка** | **50,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **30,06** | **10,37** | **90,6** | **570,11** | **0,14** | **0,50** | **2,0** | **284,77** | **1,07** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **96,0** | **66,06** | **312,00** | **1999,6** | **0,94** | **1,49** | **30,9** | **1203,64** | **15,17** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход блюда | Наименование продуктов | Вес в граммах брутто | белки | Жиры | углеводы | Калорийность | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Каша пшеничная | 205 | Крупа пшеничная | 40 | 7,44 | 4,65 | 32,47 | 201,5 | 0,13 | ).12 | 0,28 | 114,7 | 1,09 |
|  |  |  | вода | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | какао | 3,0 | 2,61 | 0,45 | 29,95 | 118,29 | 0,03 | 0,07 | 0,65 | 117,39 | 0,51 |
|  | Масло сливочное | 5 | сахар | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 100,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итог завтрака |  |  |  | 12,38 | 12,57 | 77,43 | 446,79 | 0,20 | 0.21 | 1,21 | 242,09 | 2,10 |
|  | 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | 150 | Сок фруктовый | 150,0 | 0,50 | 0.15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,0 | 0,30 |
|  | **Итог 2-ого завтрака** |  |  |  | 0,50 | 0.15 | 2,85 | 18,75 | 0,01 | 0,05 | 6,00 | 30,0 | 0,30 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Суп гороховый | 250 | Горох | 21,25 | 5,77 | 4,19 | 15,70 | 123,6 | 0,11 | 0,04 | 3,13 | 12,26 | 0,67 |
|  |  |  | Картофель | 67,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Петрушка | 3,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Бульон/вода | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Капуста тушенная | 150 | Капуста | 196,5 | 3,93 | 4,84 | 10,5 | 101,5 | 0,03 | 0,06 | 26,56 | 64,15 | 1,41 |
|  |  |  | Масло сливочное | 6,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Морковь | 7.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Петрушка | 2,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Лук репчатый | 10,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Томатное-пюре | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мука | 1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сахар | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 255 | Шницель мясной | 70 | Котлетное мясо | 81,0 | 0.43 | 8,72 | 13,81 | 175,44 | 0,44 | 0,06 | 0,10 | 22,53 | 1.13 |
|  |  |  | Хлеб | 13,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сухари | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Молоко /вода | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 308 | Овощи свежие натуральные | 70 | Овощи свежие | 74,2 | 0,77 | 0,07 | 1,61 | 14,91 | 0,03 | 0,01 | 3,50 | 9,80 | 1,05 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60,0 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,0 | 0,1 | 0,04 | 0,00 | 21,0 | 2,34 |
| 399 | **Компот из сухофруктов** | 200 | Сахар | 15,0 | **0.56** | **0,00** | **27,40** | **111,84** | **0,01** | **0,01** | **0.15** | **56,37** | **1,58** |
|  |  |  | сухофрукты | 25,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итог обеда |  |  |  | 25,42 | 18,54 | 89,54 | 635,29 | 0,32 | 0.22 | 33.44 | 186,11 | 8,18 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | молоко | 200 | Молоко кипяченное | 210,0 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 200,86 | 0,17 |
|  | Булочка привозная | 50 | булка | 50,0 | 3,77 | 2.27 | 21,70 | 12,98 | 0,06 | 0,01 | 0,05 | 7,74 | 0,50 |
| 90 | **Фрукты** | 100 | фрукт | 100 | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** | **0,03** | **0,02** | **10,0** | **16,00** | **2.20** |
|  | Итог полдника |  |  |  | 9,76 | 0,05 | 42,18 | 178,1 | 0,12 | 0,18 | 10,55 | 224,6 | 2,87 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 226 | Котлета рыбная | 70 | Минтай | 89 | 9,70 | 3,60 | 14,00 | 127,20 | 0,04 | 0,05 | 0,11 | 26,38 | 0,43 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода/молоко | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Яйцо | 1/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 317 | Пюре картофельное | 150 | Картофель | 169.5 | 2,04 | 5,01 | 20,97 | 137,13 | 0,13 | 0,06 | 5,17 | 34,29 | 0,99 |
|  |  |  | Молоко | 24,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Масло сливочное | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 381 | **Чай с сахаром** | 200 | Чай заварка | 40,0 | **0.12** | **0,00** | **15,44** | **62,24** | **0,00** | **0,00** | **0,02** | **1,89** | **0,72** |
|  |  |  | сахар | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог ужина** |  |  |  | **11,86** | **8,61** | **50,41** | **326,57** | **0,17** | **0.11** | **5,3** | **62,56** | **2,14** |
|  | **Итог дня** |  |  |  | **59.92** | **48,92** | **262,41** | **1605,5** | **0,81** | **0,77** | **56,5** | **745,36** | **15,59** |