

 **Первая неделя День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета из мяса кур | 100 | 18.6 | 14.3 | 17 | 270 | 0.1 | 16 | 0.14 | 3.6 | 0.13 | 82 | 38 | 164 | 2 | 0.13 | 31.9 | №205 | 1994 |
| Картофельное пюре  | 180 | 3.8 | 8.2 | 26.3 | 196.2 | 0.17 | 21.8  | 0 | 0.3 | 0.12 | 44.4 | 33.4 | 103.9 | 1.2  | 0.8 | 67.8 | №472  | 1994  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 0 | №627  | 1994  |
| Батон йодированный | 20 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 52.4 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 4.6 | 6.6 | 17.4 | 0.2 | 0.1 | 0 |   |  |
| Овощи по сезону  | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 | 0 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 4.6 | 2.8 | 8.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **525** | **24.5** | **22.8** | **69.3** | **583.4** | **0.29** | **41.8** | **0.14** | **4.3** | **0.25** | **143.6** | **85.8** | **303.7** | **4.7** | **1.13** | **100.3** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий порц | 40 | 0.8 | 0 | 4.4 | 23.2 | 0 | 1.6 | 0 | 0.4 | 0 | 7.2 | 7.9 | 22.4 | 0.4 | 0.4 | 0 |   |   |
| Суп картофельный с рыбой | 250/15 | 5 | 3.3 | 20.5 | 132.6 | 0.11 | 12 | 0 | 2.7 | 0.08 | 35 | 36.7 | 113.7 | 1.3 | 0.5 | 69.2 | №131  | 1994  |
| Печень по строгановски | 100 | 13.6 | 13.6 | 4 | 195 | 0.19 | 28.9 | 5.5 | 3 | 1.4 | 35.6 | 14.8 | 223.3 | 4.8 | 3.6 | 86 | №261  | 1994  |
| Рис отварной | 180 | 4.6 | 7.3 | 46.7 | 273.6 | 0.36 | 0 | 0 | 0.4 | 0.02 | 6.4 | 30.6 | 93.5 | 0.6 | 1 | 73 | №465  | 1994  |
| Батон йодированный | 20 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 52.4 | .0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 4.6 | 6.6 | 17.4 | 0.2 | 0.1 | 0 |   |   |
| Напиток из смеси сухофруктов с вит.С | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0 | 0.7 | 0 | 0.5 | 0.02 | 32.5 | 17.5 | 23.4 | 0.7 | 0 | 0.2 | №588  | 194  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 9.9 | 46 | 0.4 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 4.6 | 5 | 21.2 | 0.6 | 0.2 | 1.1 |  |  |
| **Итого за прием пищи**  | **825** | **27.3** | **24.6** | **127.2** | **846.8** | **1.08** | **43.2** | **5.5** | **7.5** | **1.52** | **115.9** | **118.8** | **514.9** | **8.6** | **5.8** | **229.5** |  |  |

**Первая неделя День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/50  | 15.2 | 14.6 | 89.3 | 552.4 | 0.3 | 1  | 45.1 | 5.7 | 0.4 | 281.1 | 66.2 | 296.7 | 2.7 | 14 | 66.8 | №682  | 1994  |
| Чай с низким содержанием сахара  | 200  | 0.2 | 0.1 | 10 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.  | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 | №627  | 1994  |
| Батон йодированный | 40 | 3.2 | 0.4 | 20.6 | 104.8 | 0.04 | 0 | 0 | 0.6 | 0 | 9.2 | 13.2 | 34.8 | 0.4 | 0.2 | 0 |   |   |
| **Итого за прием пищи** | **440** | **18.6** | **15.1** | **119.9** | **697.2** | **0.34** | **1** | **45.1** | **6.3** | **0.4** | **295.3** | **83.4** | **339.5** | **4.1** | **14.2** | **66.8** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий порц | 50 | 0.4 | 0.05 | 1.25 | 7 | 0.015 | 5 | 0 | 0 | 0 | 11.5 | 7 | 21 | 0.5 | 0 | 0 |   |   |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2.3 | 6.7 | 13.4 | 122.2 | 0.05 | 10.7 | 10 | 2.4 | 0.05 | 58.5 | 27 | 60.7 | 1 | 0.4 | 0.4 | №148  | 1994  |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 100/60 | 15.4 | 19.2 | 18 | 309.8 | 0.08 | 4.6 | 0.1 | 5.2 | 0.2 | 18.6 | 24.8 | 146.2 | 1.8 | 5 | 37.2 | №422  | 1994  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.4 | 9.4 | 51.1 | 334.8 | 0.24 | 0 | 0 | 0.7 | 0.12 | 17.8 | 163 | 244.7 | 5.5 | 1.8 | 67.4 | №463 | 1994  |
| Компот из черной смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 33 | 138 | 0.01 | 16 | 0 | 0.1 | 0 | 18 | 7 | 10.4 | 0.3 | 0 | 0.2 | №588 | 1994  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.4 | 19.8 | 92 | 0.8 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 9.2 | 10 | 42.4 | 1.2 | 0.4 | 2.2 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **880** | **31.3** | **35.85** | **136.55** | **1003.8** | **1.195** | **36.3** | **10.1** | **8.8** | **0.37** | **133.6** | **238.8** | **379.2** | **10.3** | **7.6** | **107.4** |  |  |

**Первая неделя День четвертый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточек мясной | 100 | 15.9 | 14.4 | 16 | 261 | 0.04 | 0 | 0 | 3.6 | 0.13 | 6 | 24 | 75 | 2 | 0.6 | 30.3 | №297  | 1994  |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.1 | 10.9 | 41 | 293.4 | 0.6 | 0 | 0 | 1.2 | 0.04 | 5.9 | 25.3 | 44.6 | 1.3 | 0.5 | 68.3 | №469 | 1994 |
| Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10.3 | 107 | 0,02 | 0.1 | 34.5 | 0.4 | 0,04 | 153,8 | 9.4 | 109 | 0,4 | 0,5 | 3 | №3 | 1997 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **515** | **27.2** | **30.4** | **82.3** | **721.4** | **0.66** | **0.1** | **34.5** | **5.2** | **0.21** | **170.7** | **62.7** | **236.6** | **4.7** | **1.6** | **98.6** | №627 | 1994 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий порционный | 40 | 0.8 | 0 | 4.4 | 23.2 | 0 | 1.6 | 0 | 0.4 | 0 | 7.2 | 7.6 | 22.4 | 9.4 | 0.4 | 0 |   |   |
| Суп картофельный с яйцом | 250 |  5.6 | 5.8  | 20.5  | 152.3  | 0.25  | 8.6  | 0.4 | 1.9 | 0.25 | 42.1 | 30 | 107.8 | 1.8 | 1 | 71.6 | ТТК |   |
| Рагу из курицы | 250 | 22 | 22.5 | 32.5 | 429 | 0.08 | 1.7 | 0 | 3.7 | 0.13 | 18.9 | 52.4 | 266.8 | 3.6 | 1.2 | 825 | №403  | 1994  |
| Компот из свежих плодов с витамином С | 200 | 0,4 | 0 | 49,6 | 142 | 0 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 13,8 | 7,1 | 5,9 | 0,3 | 0 | 0,2 | №585  | 1994  |
| Булочка | 50 | 5,5 | 6,5 | 34,4 | 218 | 0,07 | 0,14 | 0,02 | 0 | 0,05 | 66,7 | 9,9 | 72,8 | 0,6 | 0,3 | 24 |   |   |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 0,34 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,6 | 0,2 | 1,1 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **820** | **30** | **28.7** | **128.8** | **831** | **0.99** | **51.42** | **30.4** | **7.8** | **0.48** | **120** | **118.1** | **391.6** | **6.4** | **3.3** | **174.5** |  |  |

**Первая неделя День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блинчики с джемом | 225 | 9.3 | 10.2 | 78.8 | 477 | 0.7 | 1.8 | 59.3 | 3 | 0.12 | 42.8 | 23.2 | 72.3 | 2 | 0.9 | 42.7 | №285 | 1994 |
| Йогурт фруктовый | 125 | 3.5 | 3.1 | 17.3 | 112.5 | 0.04 | 0.8 | 25 | 0 | 0.2 | 148.8 | 17.5 | 112.8 | 0.15 | 0 | 0 |   |   |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0.2 | 0.1 | 10 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 | №685 | 2004 |
| **Итого за прием пищи** | **550** | **13** | **13.4** | **106.1** | **629.5** | **0.74** | **2.6** | **84.3** | **3** | **0.32** | **196.6** | **44.7** | **193.1** | **3.15** | **0.9** | **42.7** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9,6 | 0 | 10 | 0,1 | 0,2 | 0 | 5,6 | 8 | 10,4 | 0,4 | 0,1 | 0,8 |   |   |
| Суп овощной со сметаной | 250  | 1.9 | 6.5 | 9.6 | 111.5 | 0.08 | 10.4 | 10 | 2.3 | 0.05 | 47.7 | 21.7 | 209.5 | 0.8 | 0.5 | 64.9 | №129 | 1994  |
| Тефтели рыбные с том соусом | 160 | 14 | 11.4 | 17.8 | 236.8 | 0.1 | 3.2 | 0.1 | 44 | 0 | 49.6 | 18.8 | 185.6 | 1.2 | 0.8 | 161 | №445  | 1994  |
| Картофельное пюре | 180 | 3.8 | 8.2 | 26.3 | 196.2 | 0.17 | 21.8 | 0 | 0.3 | 0.12 | 44.4 | 33.4 | 103.9 | 1.2 | 0.8 | 67.8 | №469 | 1994  |
| Компот из смеси свежих плодов | 200 | 0.2 | 0 | 35.4 | 142 | 0.06 | 11.2 | 0 | 0.1 | 0 | 22 | 11.9 | 12 | 0.1 | 0 | 0.4 | №646 | 1994  |
| Выпечное изделие | 50 | 3.7 | 6.3 | 22 | 159 | 0.06 | 0 | 2 | 2.3 | 0.8 | 9.9 | 13.7 | 35 | 0.7 | 0.3 | 24 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 0,34 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,6 | 0,2 | 1,1 | ГОСТ |  |
| **Итого за прием пищи** | **880** | **25.1** | **32.6** | **121.5** | **894.3** | **0.87** | **48.6** | **12.1** | **9.7** | **0.97** | **178.8** | **107.3** | **575.6** | **4.9** | **2.7** | **319.8** |  |  |

**Вторая неделя День первый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным  | 200 | 5.5 | 10.1 | 39.5 | 272.7 | 0.12 | 0.8 | 49.9 | 0,13 | 0.53 | 121.5 | 33.9 | 142.5 | 0.8 | 0.9 | 50.5 | Рец4 | 1994  |
| Бутерброд с ветчиной и сыром | 25/20/30 | 10 | 8 | 15 | 176,6 | 0,2 | 0,2 | 48,3 | 1 | 0,1 | 218,6 | 27,2 | 198,1 | 1,2 | 1,4 | 2,8 | Рец3,8 | 1997  |
| Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 0,06 | 1,6 | 24,4 | 0 | 0,2 | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,4 | 0,6 | 3 | №642 | 1994  |
| Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 0.06 | 38 | 0 | 0 | 0 | 35 | 11 | 17 | 0.1 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **575** | **21.2** | **23.3** | **94.5** | **677.3** | **0.44** | **40.6** | **122.6** | **0.13** | **0.83** | **527.3** | **93.4** | **482.2** | **2.5** | **2.9** | **53.33** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 40 | 0.4 | 0 | 1 | 5.6 | 0 | 4 | 0 | 0.2 | 0 | 9.2 | 5.6 | 16.8 | 0.6 | 0.2 | 1.2 |  |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 122,2 | 0,05 | 10,7 | 10 | 2,4 | 0,05 | 58,5 | 27 | 60,7 | 1 | 0,4 | 0,4 | №109 | 1994 |
| Котлеты из мяса кур | 100 | 18.6 | 14.3 | 17 | 270 | 0.1 | 16 | 0.14 | 3.6 | 0.13 | 82 | 38 | 164 | 2 | 0,13 | 31.9 | №97 | 2017 |
| Рис отварной  | 180 | 4.6 | 7.3 | 46.7 | 273.6 | 0.36 | 0 | 0 | 0.4 | 0,02 | 6.4 | 30.6 | 93.5 | 0.6 | 1 | 73 | №465 | 1994 |
| Компот из кураги | 200 | 0.48 | 0 | 33.54 | 128.9 | 0.02 | 1.1 | 0 | 1.1 | 0 | 33 | 21 | 29 | 0.7 | 0 | 0 | №702 | 1997 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.4 | 19.8 | 92 | 0.68 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 9.2 | 10 | 42.4 | 1.2 | 0.4 | 2.2 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **810** | **28.98** | **28.7** | **131.44** | **892.3** | **1.21** | **31.8** | **10.14** | **8.1** | **0.2** | **139.8** | **132.2** | **406.4** | **6.1** | **2.13** | **106.7**  |  |  |

**Вторая неделя День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 100/60 | 15.4 | 19.2 | 18 | 309.8 | 0.08 | 4.6 | 0.1 | 5.2 | 0.2 | 18.6 | 24.8 | 146.2 | 1.8 | 5 | 37.2 | №422 | 1994  |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.1 | 10.9 | 41 | 293.4 | 0.6 | 0 | 0 | 1.2 | 0.04 | 5.9 | 25.3 | 44.6 | 1.3 | 0.5 | 68.3 | №469 | 1994 |
| Бутерброд с сыром | 15/20 | 5 | 5 | 10.3 | 107 | 0.02 | 0.1 | 34.5 | 0.4 | 0.04 | 153.8 | 9.4 | 109 | 0.4 | 0.5 | 0 | №3 | 1997 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 0 | №628 | 1994 |
| **Итого за прием пищи** | **580** | **26.8** | **35.2** | **84.5** | **772.2** | **0.7** | **6.7** | **34.6** | **6.8** | **0.28** | **186.3** | **64.5** | **309.8** | **4.5** | **6** | **105.5** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 30 | 0,3 | 0 | 1,1 | 7,2 | 0,02 | 7,5 | 0 | 0,2 | 0 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,3 | 0,1 | 1 |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми(горох лущеный) | 250 | 6.2 | 5.6 | 22.3 | 167 | 0.23 | 5.8 | 0 | 2.4 | 0.07 | 42.7 | 35.6 | 88.1 | 2.1 | 0.8 | 51.4 | №138 | 1994 |
| Гуляш из свинины | 100 | 10.6 | 28.3 | 2.9 | 309 | 0.25 | 0.9 | 0 | 2.6 | 0.09 | 20 | 22.4 | 128.6 | 2.3 | 2.9 | 7 | №401 | 1994 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.4 | 9.4 | 51.1 | 334.8 | 0.24 | 0 | 0 | 0.7 | 0.12 | 17.8 | 163 | 244.7 | 5.5 | 1.8 | 67.4 | №463 | 1994 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 33 | 138 | 0.01 | 16 | 0 | 0.1 | 0 | 18 | 7 | 10.4 | 0.3 | 0 | 0.2 | №702 | 1997 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,9 | 46 | 0,34 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,6 | 0,2 | 1,1 | ГОСТ |  |
| **Итого за прием пищи** | **780** | **29** | **43.6** | **120.3** | **956.46** | **1.09** | **30.2** | **0** | **6.2** | **0.28** | **107.3** | **239** | **500.8** | **11.1** | **5.8** | **128.1** |  |  |

**Вторая неделя День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с молоком сгущенным | 150/50 | 15.2 | 14.6 | 89.3 | 552.4 | 0.3 | 1 | 45.1 | 5.7 | 0.4 | 281.1 | 66.2 | 296.7 | 2.7 | 1.4 | 66.8 | №682 | 1994 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 |  0.2 |  0.1 |  10 | 40  | 0  | 0  | 0  | 0  |  0 | 5  | 4  | 8  |  1 |  0  | 0  | №627 | 1994  |
| Фрукты | 130 | 0.6 | 0.6 | 12.7 | 61.1 | 0 | 13 | 0 | 0.8 | 0 | 20.8 | 10.4 | 14.3 | 2.9 | 0.2 | 2.6 |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **530** | **16** | **15.3** | **112** | **653.5** | **0.3** | **14** | **45.1** | **6.5** | **0.4** | **306.9** | **80.6** | **319** | **6.6** | **1.6** | **69.4** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10,6 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 0 | 5,6 | 8 | 10,4 | 0,3 | 0,1 | 1,4 |  |  |
| Суп с макаронными изделиями и курой  | 250/15 | 4,9 | 6.7 | 15.8 | 145 | 0 | 0.8 | 0.2 | 1.3 | 0 | 26.4 | 11.7 | 38.5 | 0.7 | 0.4 | 57.7 | №148 | 1994 |
| Шницель мясной | 100 | 15.9 | 14.4 | 16 | 261 | 0.04 | 0 | 0 | 3.6 | 0.13 | 6 | 24 | 75 | 2 | 0.6 | 302 | №330 | 1994 |
| Рагу овощное | 180 | 4.2 | 9.1 | 19.2 | 174.6 | 0.72 | 10.8 | 1.1 | 0.8 | 0 | 44.4 | 30 | 110.4 | 1.3 | 1.1 | 79.8 | №215 | 1994 |
| Напиток из сухофруктов  | 200 | 0.6 | 0 | 31.4 | 124 | 0 | 0.7 | 0 | 0.5 | 0.02 | 32.5 | 17.5 | 23.4 | 0.7 | 0 | 0.2 | №588 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.4 | 19.8 | 92 | 0.8 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 9.2 | 10 | 42.4 | 1.2 | 0.4 | 2.2 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **815** | **29.9** | **30.8** | **112.7** | **850.3** | **1.58** | **12.5** | **1.3** | **6.9** | **0.15** | **125.2** | **101.1** | **309.3** | **6.2** | **2.6** | **170.1** |  |  |

**Вторая неделя День четвертый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 100 | 13.8 | 7.8 | 9.3 | 162.5 | 0.08 | 0 | 0.08 | 0.08 | 0 | 46 | 12 | 186 | 0.8 | 0.5 | 100.6 | №324 | 1994 |
| Картофельное пюре | 180 | 3.8 | 8.2 | 26.3 | 196.2 | 0.17 | 21.8 | 0 | 0.3 | 0.12 | 44.4 | 33.4 | 103.9 | 1.2 | 0.8 | 67.8 | №469 | 1994 |
| Овощи по сезону | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 | 0 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 4.6 | 2.8 | 8.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |  |  |
| Чай без сахара | 200 | 0.04  | 0.01  | 0  | 0.3  | 0  | 0.02  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0.9  | 1.6  | 0.2  | 0  | 0  | №627 | 1994 |
| Кондитерское изделие без крема | 20 | 1.3 | 7 | 11.9 | 115 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.1 | 1.7 | 9 | 0.1 | 0.1 | 1.8 |  |  |
| Батон йодированный | 25 | 2 | 0.3  | 12.9  | 65.5  | 0.025 | 0  | 0 | 0.4 | 0 | 5.8 | 8.3 | 21.8 | 0.3 | 0.2 | 0 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **545** | **21.14** | **23.31** | **60.9** | **542.3** | **0.275** | **23.82** | **0.08** | **0.88** | **0.12** | **104.9** | **59.1** | **330.7** | **2.9** | **1.7** | **170.8** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие | 40 | 0.4 | 0 | 1 | 5.6 | 0 | 4 | 0 | 0.2 | 0 | 9.2 | 5.6 | 16.8 | 0.6 | 0.2 | 1.2 |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2.2 | 5.8 | 10.4 | 104.2 | 0.06 | 15.8 | 10 | 2.4 | 0.05 | 58.1 | 23 | 55.1 | 0.8 | 0.4 | 51 | №120 | 1994 |
| Плов | 200 | 22 | 22.5 | 32.5 | 429 | 0.08 | 1.7 | 0 | 3.7 | 0.13 | 18.9 | 52.4 | 266.8 | 3.6 | 1.2 | 82 | №403 | 1994 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0.4 | 0 | 49.6 | 142 | 0 | 16 | 0 | 0.1 | 0 | 13.8 | 7.1 | 5.9 | 0.3 | 0 | 0.2 | №585  | 1994 |
| Выпечное изделие | 60 | 5.5 | 6.5 | 34.4 | 218 | 0.07 | 0.14 | 0.02 | 0 | 0.05 | 66.7 | 9.9 | 72.8 | 0.6 | 0.3 | 24 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0,2 | 9.9 | 46 | 0.4 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 4.6 | 5 | 21.2 | 0.6 | 0.2 | 11 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **750** | **31.8** | **35** | **139** | **950.8** | **0.55** | **34.44** | **10.02** | **6.6** | **0.23** | **165.7** | **101.2** | **433** | **6.1** | **2.1** | **158.3** |  |  |

**Вторая неделя День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки,****г** | **Жиры,****г** | **Углев****оды, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** | **Zn, мг** | **I,****мкр** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный с сыром | 200 | 24.8 | 37.2 | 3.1 | 454 | 0.13 | 0.4 | 48.4 | 1.1 | 0.13 | 348.7 | 29.1 | 416.4 | 3.8 | 2.4 | 85.3 | №285 | 1994 |
| Бутерброд с говядиной | 25/25 | 4.9 | 4.5 | 12.9 | 113.3 | 0,1 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 7.1 | 13.7 | 55.3 | 0.9 | 0,6 | 2.2 | № 3 | 1997 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 0 | № 628 | 1994 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** | **455** | **30** | **41.8** | **31.2** | **629.3** | **0.23** | **2.4** | **48.4** | **1.8** | **0.13** | **363.8** | **47.8** | **481.7** | **5.7** | **3**  | **87.5**  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 40 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 9.6 | 0 | 10 | 0.1 | 0.2 | 0 | 5.6 | 8 | 10.4 | 0.4 | 0.1 | 0.8 |  |  |
| Рассольник ленинградский | 250 | 3.4 | 4 | 20 | 135 | 0.25 | 6.3 | 0.3 | 1.3 | 0 | 29.5 | 23.6 | 73 | 0.9 | 0.3 | 54.1 | №129 | 1994 |
| Кура тушеная в соусе | 100 | 12.8 | 14.4 | 3.5 | 203.5 | 0.13 | 11.4 | 13.5 | 2.5 | 0.13 | 34.3 | 19.5 | 129.9 | 2.1 | 1.5 | 20.5 | №445 | 1994 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.1 | 10.9 | 41 | 293.4 | 0.6 | 0 | 0 | 1.2 | 0.04 | 5.9 | 25.3 | 44.6 | 1.3 | 0.5 | 68.3 | №469 | 1994 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0,2 | 0.1 | 33 | 138 | 0,01 | 16 | 0 | 0,1 | 0 | 18 | 7 | 10.4 | 0,3 | 0 | 0,2 | №702 | 1997 |
| Батон йодированный | 25 | 2 | 0.3 | 12.9 | 65.5 | 0.025 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 5.8 | 8.3 | 21.8 | 0.3 | 0,2 | 0 |  | ГОСТ |
| Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0.3 | 12.9 | 65.5 | 0.025 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 5.8 | 8.3 | 21.8 | 0.3 | 0,2 | 0 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи** | **815** | **26.3** | **30** | **121.8** | **891** | **1.4** | **43.7** | **13.9** | **5.9** | **0.17** | **103.7** | **96.7** | **311.3** | **5.9** | **2.8** | **145** |  |  |