|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **3 – й день**  |
| 12 | Салат из консервированной кукурузы | 0,060 | 2,53 | 1,51 | 1,36 | 44,55 | 0,05 | 0,012 | 0,25 | 0,22 | 1,2 | 87,0 | 34,0 | 10,5 | 3,25 | 10,25 | 0,09 | 0,00 | 0,09 |
| 287 | Тефтеля мясная | 0,100 | 5,48 | 7,8 | 9,94 |  126,7 | 12,6 | 2,7 | 5,1 | 38,7 | 0,55 | 0,8 | 4,4 | 18,6 | 19,86 | 23,7 | 0,83 | 2,7 | 2,5 |
| 679 | Каша гречневая | 0,150 | 2,5 | 3,61 | 15,84 |  180,45 | 0,18 | 0,13 | 0,01 | 4,02 | 0,00 | 152,5 | 205,0 | 12,9 | 67,5 | 208,5 | 3,95 | 23,3 | 34,8 |
| 833 | Соус красный основной | 0,050 | 2,9 | 1,5 | 5,05 |  41,55 | 0,03 | 0,15 | 400,0 | 2,17 | 4,35 | 15,0 | 154,3 | 7,5 | 11,7 | 54,25 | 1,05 | 1,85 | 0,15 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 | 1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 382 | Какао с молоком | 0,200 | 3,08 | 3,54 | 14,58 |  98,6 | 0,04 | 0,17 | 17,25 | 1,10 | 1,59 | 49,9 | 220,0 | 152,2 | 21,34 | 130,0 | 0,48 | 11,7 | 2,3 |
|  | Яблоко | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 6,8 |  37,0 | 0,03 | 0,02 | 5,0 | 0,4 | 10,0 | 26,0 | 278,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | 2,0 | 0,3 |
|  | **итого** |  | **20,17** | **20,16** | **70,97** | **628,45** | **13,07** | **3,32** | **451,7** | **49,13** | **24,72** | **503,4** | **815,1** | **271,2** | **153,8** | **510,0** | **10,87** | **52,45** | **53,87** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **4 – й день**  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250,0 | 3,49 | 2,28 | 26,33 |  154,75 | 0,23 | 0,51 | 0,00 | 2,08 | 5,81 | 119,7 | 278,0 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 19,95 | 2,5 |
| 1 | Сыр Российский | 0,015 | 3,08 | 3,43 | 0,00 |  44,6 | 0,01 | 0,04 | 39,0 | 0,04 | 0,1 | 122,0 | 13,0 | 132,0 | 5,25 | 75,0 | 0,15 | 0,00 | 22,0 |
| 41 | Масло сливочное | 0,010 | 2,08 | 5,25 | 0,13 |  56,1 | 0,001 | 0,012 | 45,0 | 0,02 | 0,00 | 1,5 | 3,0 | 2,4 | 0,05 | 3,0 | 0,02 | 0,00 | 0,1 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 | 1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 209 | Яйцо вареное | 0,060 | 4,1 | 3,6 | 0,3 |  63,0 | 0,03 | 0,1 | 0,1 | 1,15 | 0,00 | 41,0 | 46,0 | 22,0 | 4,80 | 76,8 | 1,0 | 8,0 | 10,8 |
| 399 | Сок фруктовый | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 20,2 |  72,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,0 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 10,0 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,00 |
|  | **итого** |  | **16,03** | **16,36** | **64,36** | **490,05** | **0,43** | **0,76** | **84,1** | **5,54** | **10,0** | **473,4** | **396,4** | **258,4** | **71,8** | **293,5** | **7,44** | **27,95** | **46,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **5 – й день**  |
| 49 | Салат витаминный | 0,060 | 0,73 | 1,33 | 4,82 |  53,58 | 0,03 | 0,05 | 24,4 | 0,5 | 8,15 | 70,0 | 97,0 | 14,0 | 8,0 | 31,0 | 0,6 | 10,9 | 2,3 |
| 290 | Куры тушеные в томатном соусе | 0,100 | 5,21 | 3,67 | 4,72 | 125,63 | 0,05 | 0,06 | 4,7 | 3,96 | 0,47 | 158,0 | 102,0 | 22,0 | 48,0 | 108,0 | 1,0 | 12,8 | 13,8 |
| 17 | Макароны отварные | 0,150 | 2,77 | 5,35 | 17,93 |  156,51 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 1,01 | 0,00 | 149,0 | 53,0 | 1,55 | 13,70 | 73,37 | 1,55 | 20,08 | 0,1 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 | 1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 349 | Компот | 0,200 | 0,66 | 0,69 | 12,01 | 102,8 | 0,01 | 0,00 | 18,3 | 0,06 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,1 | 0,00 | 0,00 |
|  | Пряник | 0,040 | 1,2 | 0,7 | 4,43 |  37,5 | 0,02 | 0,002 | 0,00 | 0,375 | 0,00 | 0,25 | 17,75 | 2,75 | 2,25 | 12,5 | 0,2 | 0,00 | 0,00 |
|  | **итого** |  | **13,85** | **13,54** | **77,89** | **575,62** | **0,43** | **0,26** | **47,4** | **8,14** | **9,78** | **566,4** | **326,1** | **96,7** | **88,35** | **280,0** | **4,89** | **43,78** | **27,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **6– й день**  |
| 182 | Каша рисовая молочная |  0,200 | 7,1 | 5,72 | 33,42 | 201,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 130,1 | 30,12 | 0,00 | 0,47 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Сыр Российский | 0,015 | 3,08 | 3,43 | 0,00 |  44,6 | 0,01 | 0,04 | 39,0 | 0,04 | 0,10 | 122,0 | 13,0 | 132,0 | 5,25 | 75,0 | 0,15 | 0,00 | 22,0 |
| 41 | Масло сливочное | 0,010 | 2,08 | 5,25 | 0,13 |  56,1 | 0,001 | 0,012 | 45,0 | 0,02 | 0,00 | 1,5 | 3,0 | 2,4 | 0,05 | 3,0 | 0,02 | 0,00 | 0,1 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 | 1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4534,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 2,17 | 2,08 | 10,9 |  90,6 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0,91 | 0,52 | 38,5 | 184,0 | 111,0 | 30,7 | 107,0 | 3,0 | 9,0 | 1,8 |
|  | Яблоко | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 6,8 |  37,0 | 0,03 | 0,02 | 5,0 | 0,4 | 10,0 | 26,0 | 278,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | 2,0 | 0,3 |
|  | **итого** |  | **18,11** | **18,68** | **68,65** | **528,9** | **0,23** | **0,77** | **102,2** | **3,61** | **11,87** | **377,2** | **534,4** | **441,5** | **91,52** | **247,6** | **7,28** | **11,0** | **35,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **7– й день**  |
| 67 | Винегрет  | 0,060 | 1,2 | 1,68 | 10,6 |  62,76 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,42 | 5,76 | 268,0 | 170,0 | 18,72 | 11,7 | 29,0 | 0,5 | 10,5 | 0,2 |
| 250 | Куры тушенные в сметанном соусе | 0,100 | 8,6 | 9,5 | 1,4 |  184,55 | 0,05 | 0,11 | 43,0 | 1,23 | 0,02 | 97,0 | 2,57 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 13,7 | 0,3 |
| 679 | Каша гречневая | 0,150 | 3,5 | 4,61 | 20,84 |  180,45 | 0,18 | 0,13 | 0,01 | 4,02 | 0,00 | 152,5 | 205,0 | 12,9 | 67,5 | 208,5 | 3,95 | 23,3 | 34,8 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 | 1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 377 | Чай сладкий с лимоном | 0,200 | 0,2 | 0,00 | 14,0 |  28,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,033 | 0,00 | 2,0 | 24,0 | 12,0 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0,00 | 0,00 |
|  | Йогурт  | 0,100 | 2,6 | 4,7 | 10,3 |  108,0 | 0,04 | 0,2 | 22,0 | 1,4 | 0,6 | 52,0 | 147,0 | 122,0 | 15,0 | 96,0 | 0,1 | 9,0 | 2,0 |
|  | **итого** |  | **19,38** | **20,29** | **74,54** | **663,36** | **0,44** | **0,55** | **65,04** | **9,34** | **6,46** | **760,7** | **604,9** | **270,1** | **136,9** | **526,0** | **8,41** | **56,5** | **48,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **8– й день**  |
| 24 | Салат из свеклы отварной | 0,060 | 1,6 | 2,7 | 2,6 | 45,6 | 0,01 | 0,03 | 0,7 | 0,09 | 2,28 | 30,0 | 67,0 | 11,87 | 11,0 | 22,0 | 0,32 | 10,9 | 0,4 |
| 287 | Тефтеля мясная | 0,100 | 5,48 | 7,8 | 9,94 |  126,7 | 12,6 | 2,7 | 5,1 | 38,7 | 0,55 | 0,8 | 4,4 | 18,6 | 19,86 | 23,7 | 0,83 | 2,7 | 2,5 |
| 679 | Каша перловая | 0,150 | 2,85 | 2,3 | 9,1 |  129,5 | 0,036 | 0,018 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 197,6 | 51,64 | 18,61 | 13,3 | 97,35 | 0,55 | 0,00 | 0,00 |
| 833 | Соус красный основной | 0,050 | 2,9 | 1,5 | 5,05 |  41,55 | 0,03 | 0,15 | 400,0 | 2,17 | 4,35 | 15,0 | 154,3 | 7,5 | 11,7 | 54,25 | 1,05 | 1,85 | 0,15 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 | 1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 399 | Сок фруктовый | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 20,2 |  72,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,0 | 0,00 | 0,00 | 14,0 | 10,0 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,00 |
|  | **итого** |  | **16,01** | **16,1** | **64,29** | **514,9** | **12,83** | **2,98** | **405,8** | **44,31** | **11,26** | **472,6** | **363,7** | **122,7** | **79,66** | **248,9** | **7,27** | **15,45** | **16,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **9 – й день**  |
| 88 | Щи из свежей капусты | 0,250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 |  84,75 | 0,06 | 0,4 | 0,00 | 0,61 | 18,46 | 123,2 | 230,0 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,8 | 19,07 | 0,42 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 |  1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 410 | Пирожок с творогом | 0,075 | 6,2 | 6,8 | 24,8 |  221,0 | 0,57 | 0,66 | 2,9 | 1,93 | 5,27 | 102,3 | 249,5 | 55,07 | 17,24 | 88,7 | 1,04 | 1,59 | 1,4 |
| 382 | Какао с молоком | 0,200 | 3,08 |  3,54 | 14,58 |  98,6 | 0,04 | 0,17 | 17,25 | 1,1 | 1,59 | 49,9 | 220,0 | 152,2 | 21,34 | 130,0 | 0,48 | 11,7 | 2,3 |
|  | Киви  | 0,100 | 2,8 |  0,4 | 3,1 |  47,0 | 0,02 | 0,04 | 15,0 | 0,5 | 60,0 | 5,0 | 100,8 | 40,0 | 25,0 | 34,0 | 0,8 | 2,0 | 0,2 |
|  | **итого** |  | **17,11** | **17,43** | **68,37** | **550,95** | **0,85** | **1,37** | **35,15** | **6,38** | **85,4** | **469,6** | **856,7** | **340,6** | **102,2** | **351,9** | **4,56** | **34,36** | **15,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ррец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | А | РР | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **10 – й день**  |
| 49 | Салат витаминный | 0,060 | 0,73 | 1,33 | 4,82 |  53,58 | 0,03 | 0,05 | 24,4 | 0,5 | 8,15 | 70,0 | 97,0 | 14,0 | 8,0 | 31,0 | 0,6 | 10,9 | 2,3 |
| 290 | Куры тушеные в томатном соусе | 0,100 | 5,21 | 3,67 | 4,72 |  125,63 | 0,05 | 0,06 | 4,7 | 3,96 | 0,47 | 158,0 | 102,0 | 22,0 | 48,0 | 108,0 | 1,0 | 12,8 | 13,8 |
| 128 | Пюре картофельное  | 0,150 | 3,1 | 3,0 | 15,7 |  135,8 | 0,12 | 0,11 | 32,1 | 1,97 | 10,2 | 161,0 | 124,0 | 39,0 | 28,0 | 84,0 | 1,0 | 28,5 | 0,8 |
| пр | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,28 | 1,8 | 17,4 |  99,6 | 0,16 | 0,1 | 0,00 | 2,24 | 0,08 | 189,2 | 56,4 | 50,0 | 16,4 | 51,6 | 1,44 | 0,00 | 11,52 |
| 349 | Компот | 0,200 | 0,66 | 0,69 | 12,01 |  102,8 | 0,01 | 0,00 | 18,3 | 0,06 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,1 | 0,00 | 0,00 |
|  | Печенье  | 0,02 | 3,28 | 5,36 | 2,9 |  34,2 | 0,02 | 0,014 | 26,4 | 0,34 | 0,00 | 19,6 | 17,0 | 4,6 | 2,0 | 13,0 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоко | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 6,8 |  37,0 | 0,03 | 0,02 | 5,0 | 0,4 | 10,0 | 26,0 | 278,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | 2,0 | 0,3 |
|  | **итого** |  | **16,66** | **16,25** | **64,35** | **588,6** | **0,39** | **0,63** | **11,09** | **9,47** | **29,98** | **623,8** | **674,4** | **152,0** | **111,4** | **302,2** | **6,5** | **54,2** | **28,72** |