|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **61** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **56,37** | **0,012** | **0,52** | **0** | **0,71** | **21,09** | **10,8** | **12,54** | **0,8** |
| **316** | **Суп крестьянский с крупой** | **200** | **1,84** | **4,23** | **13** | **97,43** | **0,03** | **1,6** | **0** | **0,64** | **45,6** | **34,2** | **160** | **0,08** |
| **736** | **Бефстроганов** | **40/40** | **12,04** | **10,04** | **4,7** | **157,32** | **0,01** | **2,64** | **0,02** | **0,02** | **30,4** | **20** | **144** | **0,15** |
| **440** | **Капуста тушеная** | **150** | **2,78** | **6,48** | **13** | **121,44** | **0,05** | **25,6** | **0** | **1,5** | **87** | **33,2** | **60** | **1,2** |
| **1113** | **Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)** | **200** | **0,04** | **0** | **24,76** | **99,2** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
| **912** | **Банан** | **200** | **3.0** | **1.0** | **42.00** | **192.00** | **0** | **20.00** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Хлеб пшеничный, ржаной** | **20/30** | **3,5** | **0,52** | **20,23** | **99,6** | **0,04** | **0** | **0** | **0,64** | **10,7** | **2,64** | **51,4** | **0,8** |
|  |  |  | **24.06** | **26.42** | **143.71** | **819.36** | **0,162** | **52.16** | **0,02** | **3,71** | **235,89** | **103,2** | **457,1** | **3,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **157** | **Салат с сыром** | **60** | **8,68** | **15,48** | **7,46** | **203,88** | **0,35** | **0,25** | **0,75** | **1,56** | **289,4** | **46,81** | **198,4** | **0,48** |
| **347** | **Суп-лапша домашняя (с курицей)** | **250/20** | **2,69** | **2,84** | **25,14** | **136,88** | **0,06** | **0,21** | **0,24** | **0,45** | **48,9** | **4,21** | **82,1** | **0,86** |
| **537** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **7,46** | **5,61** | **35,84** | **223,69** | **0,18** | **0** | **0,2** | **0,55** | **12,98** | **67,5** | **208,5** | **0,95** |
| **850** | **Оладьи из печени** | **80** | **14,02** | **11,32** | **9,34** | **195,32** | **0,22** | **6,5** | **0,03** | **0,15** | **34,08** | **15,84** | **220,2** | **1,14** |
| **1113** | **Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)** | **200** | **0,04** | **0** | **24,76** | **99,2** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  |  |  | **35.01** | **36.0.1** | **125.58** | **966.45** | **1.55** | **32.76** | **1,22** | **4.86** | **434.46** | **145.66** | **756.8** | **5.36** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **139** | **Салат из моркови (с растительным маслом)** | **60** | **0,74** | **3,66** | **3,93** | **51,62** | **0,012** | **0,82** | **0,26** | **0,71** | **15,4** | **2,17** | **31,3** | **0,4** |
| **266** | **Борщ с картофелем и фасолью (с мясом )** | **250** | **6,76** | **10,94** | **27,55** | **235,7** | **0,06** | **1,31** | **0** | **0,04** | **63,48** | **6,12** | **129** | **0,42** |
| **893** | **Плов из птицы** | **200** | **9,8** | **15,01** | **25,69** | **277,05** | **0,06** | **1,01** | **0,05** | **0,97** | **192,5** | **13** | **198,4** | **0,05** |
| **1233** | **Напиток клюквенный** | **200** | **0,2** | **0** | **24,8** | **100** | **0** | **2,4** | **0** | **0,2** | **10** | **2** | **2** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  |  |  | **19.62** | **30,37** | **105.01** | **771.85** | **0.852** | **29.54** | **0,31** | **3.87** | **289.38** | **32.19** | **379.1** | **2.32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **1003** | **Огурец соленый** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,02** | **6,54** | **0,012** | **3** | **0** | **0,06** | **13,8** | **8,4** | **14,44** | **0,36** |
| **303** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/20** | **3,83** | **4,56** | **10,59** | **98,72** | **0,12** | **1,23** | **0,2** | **0,9** | **35,52** | **34,14** | **92,46** | **0,48** |
| **669** | **Котлета рыбная** | **80** | **10,64** | **5,76** | **9,67** | **133,08** | **0** | **0,22** | **0,05** | **0,24** | **147** | **1,09** | **135,5** | **0,08** |
| **944** | **Картофель отварной** | **150** | **2,86** | **4,32** | **23,01** | **142,36** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1119** | **Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))** | **200** | **0,13** | **0** | **27** | **108,52** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Банан** | **200** | **3.0** | **1.0** | **42.00** | **192.00** | **0** | **20.00** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  | **22.46** | **15.86** | **121.63** | **722.1** | **0,322** | **41,85** | **0,29** | **1.82** | **279.42** | **55.18** | **362** | **2.72** |
|  | **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **132** | **Салат из квашеной капусты** | **60** | **0,84** | **2,94** | **3,6** | **44,22** | **0,01** | **8,1** | **0** | **0,12** | **30,6** | **9,6** | **18** | **0,72** |
| **307** | **Суп картофельный с макар, изд(с мясом)** | **200/10** | **5,12** | **7,83** | **25,87** | **194,43** | **0,05** | **0,83** | **0** | **0,4** | **47,72** | **37,66** | **128,5** | **0,88** |
| **634** | **Рыба припущенная в молоке** | **80** | **12,96** | **0,88** | **1,13** | **64,28** | **0,08** | **0** | **0,02** | **0,24** | **37,6** | **3,44** | **144** | **0,72** |
| **934** | **Рис отварной** | **150** | **3,6** | **5,25** | **35,26** | **202,69** | **0,03** | **0** | **0** | **1,5** | **15** | **1,64** | **76,5** | **0,99** |
| **1235** | **Напиток из плодов шиповника (сухих)** | **200** | **0,4** | **0,2** | **23,8** | **98,6** | **0,1** | **25** | **0** | **0,8** | **14** | **4** | **2** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  |  |  | **25.04** | **17.86** | **112.7** | **711.7** | **0.99** | **33,93** | **0,02** | **5.01** | **152.92** | **65.24** | **387.4** | **5.16** |
|  | **ДЕНЬ 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **1003** | **Огурец свежий** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,5** | **8,46** | **0,02** | **2,4** | **0** | **0,06** | **13,8** | **8,4** | **25,2** | **0,36** |
| **261** | **Борщ со сметаной** | **250/10** | **2,25** | **4** | **17,31** | **114,24** | **0,07** | **1,2** | **0,01** | **0,85** | **69** | **25** | **196** | **1** |
| **848** | **Тефтели мясные (говядина)** | **80** | **8,59** | **7,98** | **2,99** | **118,14** | **0,03** | **2,4** | **0** | **0,56** | **117,6** | **0,07** | **85,8** | **0,32** |
| **565** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | **5,52** | **4,52** | **32,45** | **192,56** | **0,02** | **0** | **0,06** | **0,9** | **10,5** | **9** | **37** | **0,9** |
| **1110** | **Компот из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))** | **200** | **0,14** | **0,04** | **27,5** | **110,92** | **0,02** | **26** | **0** | **0,4** | **18** | **2,4** | **18** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Банан** | **200** | **3.0** | **1.0** | **42.00** | **192.00** | **0** | **20.00** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  | **21.5** | **17.76** | **132.09** | **777.2** | **0,18** | **32** | **0,07** | **2.99** | **230.9** | **46.27** | **368.4** | **3,3** |
|  | **ДЕНЬ 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **61** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **56,37** | **0,012** | **0,52** | **0** | **0,71** | **21,09** | **10,8** | **12,54** | **0,8** |
| **287** | **Суп с рыбными консервами** | **200/20** | **4,89** | **6,72** | **9,47** | **117,92** | **0,1** | **0,91** | **0,02** | **0,04** | **45,3** | **18,8** | **176,5** | **0,03** |
| **906** | **Котлета рубленая (птица), запеченная с соусом молочным** | **80** | **15,18** | **14,82** | **13,8** | **249,3** | **0,06** | **1,16** | **0,02** | **1,44** | **165,6** | **30** | **56,26** | **1,12** |
| **946** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,06** | **4,8** | **20,45** | **137,24** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1119** | **Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))** | **200** | **0,13** | **0** | **27** | **108,52** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  |  |  | **26.24** | **30.75** | **110.67** | **776.83** | **1.062** | **43.99** | **0,08** | **4.54** | **321.09** | **78.65** | **376.9** | **4.88** |
|  | **ДЕНЬ 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **105** | **Салат из соленых огурцов с луком** | **60** | **0,54** | **3** | **1,56** | **35,4** | **0,01** | **3,3** | **0** | **1,26** | **13,8** | **7,8** | **16,8** | **0,36** |
| **300** | **Суп из овощей** | **200** | **1,68** | **5,98** | **9,35** | **97,94** | **0,11** | **0,68** | **0** | **0,4** | **45,7** | **28,5** | **69,5** | **0,07** |
| **820** | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **10,71** | **14,67** | **22,2** | **263,67** | **0,16** | **9,2** | **0** | **0,6** | **282** | **44** | **188** | **0,16** |
| **1113** | **Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)** | **200** | **0,04** | **0** | **24,76** | **99,2** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Банан** | **200** | **3.0** | **1.0** | **42.00** | **192.00** | **0** | **20.00** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **19,47** | **25,17** | **120.1** | **787.81** | **0,34** | **34,98** | **0** | **3,1** | **393,3** | **85,34** | **354,9** | **2,07** |
|  | **ДЕНЬ 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **92** | **Винегрет** | **60** | **0,82** | **3,71** | **5,06** | **56,91** | **0,04** | **0,73** | **0,01** | **0,38** | **20,4** | **12,45** | **35,2** | **0,68** |
| **297** | **Рассольник ленинградский** | **200** | **2** | **2** | **21,2** | **110,8** | **0,08** | **1,2** | **0,08** | **0,06** | **45** | **33** | **154,4** | **0,06** |
| **640** | **Рыба, тушеная в томате с овощами** | **180** | **16,23** | **10,01** | **17,64** | **225,57** | **0,14** | **6,28** | **0,01** | **0,8** | **268,48** | **13,1** | **283,1** | **0,01** |
| **1120** | **Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))** | **200** | **0,14** | **0,04** | **26** | **104,92** | **0** | **1,8** | **0** | **0,2** | **12** | **2** | **6** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  | **Хлеб ржаной** |  | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **23.29** | **16,88** | **104.83** | **731** | **1.0** | **34.01** | **0,1** | **3.81** | **362.58** | **70.69** | **542.1** | **2.88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **95** | **Салат яичный** | **60** | **4,43** | **8,84** | **5,89** | **120,84** | **0,027** | **1,6** | **0,08** | **1,7** | **84,31** | **7,32** | **41,84** | **0,98** |
| **303** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/20** | **3,83** | **4,56** | **10,59** | **98,72** | **0,01** | **1,23** | **0,02** | **0,9** | **35,52** | **34,14** | **92,46** | **0,48** |
| **736** | **Бефстроганов** | **40/40** | **12,04** | **10,04** | **4,7** | **157,32** | **0,01** | **2,64** | **0,02** | **0,02** | **30,4** | **20** | **144** | **0,15** |
| **944** | **Картофель отварной** | **150** | **2,86** | **4,32** | **23,01** | **142,36** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1235** | **Напиток из плодов шиповника (сухих)** | **200** | **0,4** | **0,2** | **23,8** | **98,6** | **0,1** | **25** | **0** | **0,8** | **14** | **0,04** | **2** | **0,07** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  |  |  | **25.68** | **28,72** | **91.06** | **743.16** | **1.017** | **70.07** | **0,16** | **5.57** | **212.23** | **78.15** | **382.70** | **3,93** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |