

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 40 | 1/60 | Нарезка из свежих огурцов | 0,70 | 6,10 | | 1,90 | 65.00 | 18.00 | 14.00 | | 30.00 | 0,50 | 0 | 0,03 | 0,03 | 3.50 |
| 205 | 1/140 | Макаронные изделия отварные с овощами | 6,80 | 4,70 | | 34.70 | 208.00 | 26.30 | 23.90 | | 78.20 | 1,62 | 32.9 | 0,08 | 1,30 | 4.30 |
| 290 | 1/80 | Гуляш из мяса кур | 24,45 | 9,44 | | 0,9 | 187.00 | 25,01 | 220,27 | | 24,74 | 1,89 | 0,12 | 0,94 | 0,16 | 0,44 |
| 5 | 1/200 | Компот из с/ф | 0.60 | 0.10 | | 20.10 | 84.00 | 20.10 | 14.40 | | 19.20 | 0.69 | 0 | 0,01 | 19.20 | 0,20 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | 0.32 | | 19.69 | 93.76 | 3.20 | 8.25 | | 21.75 | 0.25 | 0 | 0,02 | 0,20 | 0 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | 0.48 | | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| **Итог** | | | **38.23** | **52.82** | | **93.13** | **716.00** | **104.30** | **310.02** | | **213.89** | **5.75** | **33.02** | **1.08** | **20.89** | **8.60** |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 28 | 1/40 | Печенье | 3.00 | | 4.00 | 30.00 | 166.80 | 21.60 | 8.00 | | 36.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 82 | 1/250 | Борщ с мясом | 1,78 | | 5,14 | 11,24 | 101,56 | 44,38 | 26,25 | | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,10 | 13,39 |
| 2 | 1/200 | Чай с сахаром и лимоном | 0.30 | | 0.01 | 9.50 | 59.25 | 7.90 | 5.00 | | 9.10 | 0.87 | 0 | 0 | 9.10 | 1.00 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 3.20 | 8.25 | | 21.75 | 0.25 | 0 | 0,02 | 0,20 | 0 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| **Итог** | | | **10.76** | | **9.98** | **86.23** | **509.61** | **88.68** | **76.70** | | **160.08** | **3.91** | **0** | **0.07** | **9.40** | **14.55** |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **рец** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **389** | 1/200 | Сок | 1.00 | | 0 | 20.20 | 84.80 | 14.00 | 8.00 | | 14.00 | 2.80 | 0 | 0.00 | 0 | 4.00 |
| 29 | 1/150/80 | Плов из отварной курицы | 21,10 | | 23,80 | 27.30 | 304.00 | 28,70 | 37.40 | | 115.70 | 1.53 | 82.40 | 0,06 | 1,60 | 1.20 |
| 5 | 1/200 | Компот из с/ф | 0.60 | | 0.10 | 20.10 | 84.00 | 20.10 | 14.40 | | 19.20 | 0.69 | 0 | 0,01 | 19.20 | 0,20 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 3.20 | 8.25 | | 21.75 | 0.25 | 0 | 0,02 | 0,20 | 0 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| **Итог** | | | **28.38** | | **24.70** | **103.13** | **644.80** | **77.60** | **97.25** | | **210.65** | **6.07** | **82.40** | **0.11** | **21.00** | **5.56** |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **рец** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 20 | 1/150 | Рагу овощное с мясом кур | 16,40 | | 20,40 | 13,90 | 372.00 | 29.60 | 41.50 | | 147.40 | 2,75 | 59.10 | 0,14 | 1,60 | 8,60 |
| 2 | 1/200 | Чай с сахаром и лимоном | 0.30 | | 0.01 | 9.50 | 59.25 | 7.90 | 5.00 | | 9.10 | 0.87 | 0 | 0 | 9.10 | 1.00 |
| 24 | 20/15 | Хлеб пшеничный с сыром | 3,57 | | 4,43 | 6,50 | 87,10 | 135,20 | 13,50 | | 96,75 | 0,40 | 39,04 | 0,03 | 0 | 0,11 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| **Итог** | | | **22.38** | | **20.85** | **58.93** | **603.25** | **52.3-** | **83.95** | | **218.25** | **4.67** | **59.10** | **0.16** | **10.90** | **9.76** |
| **День 5** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **рец** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 33 | 1/250 | Суп гороховый с мясом птицы | 10.40 | | 10.10 | 65.80 | 386.00 | 86.00 | 80.60 | | 226.10 | 3.86 | 8.50 | 0.33 | 0 | 21.80 |
| 209 | 1/40 | Яйцо отварное | 5,10 | | 4,60 | 0,30 | 63.00 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 1/200 | Компот из с/ф | 0.60 | | 0.10 | 20.10 | 84.00 | 20.10 | 14.40 | | 19.20 | 0.69 | 0 | 0,01 | 19.20 | 0,20 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 3.20 | 8.25 | | 21.75 | 0.25 | 0 | 0,02 | 0,20 | 0 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| **Итог** | | | **21.80** | | **15.58** | **120.93** | **705.00** | **120.90** | **132.45** | | **307.05** | **5.60** | **8.50** | **0.33** | **19.40** | **22.16** |
| **День 6** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 43 | 1/60 | Нарезка из свежей капусты | 0.85 | | 2.50 | 5.20 | 46.70 | 26.10 | 8.00 | | 16.90 | 0.33 | 0 | 0.02 | 0 | 9.90 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая | 6,60 | | 7,20 | 41,20 | 227,30 | 1,42 | 6,80 | | 121.00 | 4,50 | 0 | 0,02 | 0 | 1,20 |
| 290 | 1/80 | Гуляш из мяса кур | 24,45 | | 9,44 | 0,90 | 187.00 | 25,01 | 220,27 | | 24,74 | 1,89 | 0,12 | 0,94 | 0,16 | 0,44 |
| 2 | 1/200/5 | Чай с сахаром и лимоном | 0.30 | | 0.01 | 9.50 | 59.25 | 7.90 | 5.00 | | 9.10 | 0.87 | 0 | 0 | 9.10 | 1.00 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 3.20 | 8.25 | | 21.75 | 0.25 | 0 | 0,02 | 0,20 | 0 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| **Итог** | | | **36.33** | | **19.95** | **92.33** | **692.25** | **75.23** | **277.52** | | **233.49** | **8.64** | **0.12** | **1.00** | **9.46** | **12.70** |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **рец** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 81 | 1/250 | Щи с мясом кур | 11,30 | | 10,50 | 22.00 | 227,50 | 44,38 | 26,25 | | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,10 | 13,39 |
| 5 | 1/200 | Компот из с/ф | 0.60 | | 0.10 | 20.10 | 84.00 | 20.10 | 14.40 | | 19.20 | 0.69 | 0 | 0,01 | 19.20 | 0,20 |
| 24 | 20/15 | Хлеб пшеничный с сыром | 3,57 | | 4,43 | 6,50 | 87,10 | 135,20 | 13,50 | | 96,75 | 0,40 | 39,04 | 0,03 | 0 | 0,11 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| 338 | 1/75 | Яблоко | 0,30 | | 0.30 | 7.35 | 208.24 | 12.00 | 6.75 | | 0 | 1.65 |  |  |  |  |
| **Итог** | | | **18.31** | | **15.81** | **71.79** | **685.08** | **223.28** | **90.10** | | **209.18** | **4.73** | **39.04** | **0.09** | **19.30** | **13.86** |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **рец** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 40 | 1/60 | Нарезка из свежих огурцов | 0,70 | | 6,10 | 1,90 | 65.00 | 18.00 | 14.00 | | 30.00 | 0,50 | 0 | 0,03 | 0,03 | 3.50 |
| 29 | 1/150/80 | Плов из отварной курицы | 21,10 | | 23,80 | 27.30 | 304.00 | 28,70 | 37.40 | | 115.70 | 1.53 | 82.40 | 0,06 | 1,60 | 1.20 |
| 379 | 1/200 | Кофейный напиток | 3,60 | | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 158,67 | 29,33 | | 0 | 2,40 | 0 | 0 | 0 | 1,47 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 3.20 | 8.25 | | 21.75 | 0.25 | 0 | 0,02 | 0,20 | 0 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| **Итог** | | | **32.08** | | **33.37** | **93.93** | **696.20** | **220.17** | **118.18** | | **207.45** | **5.48** | **82.4** | **0.11** | **1.83** | **6.33** |
| **День 9** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **рец** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **Cа** | **Mg** | **P** | | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 16 | 1/100/5 | Макаронные изделия отварные с маслом | 37,00 | | 3,00 | 197.10 | 36.00 | 91.90 | 59.10 | 302.50 | | 7,18 | 228.80 | 0,37 | 1,30 | 0 |
| 229 | 1/130 | Рыба тушеная с овощами | 8.74 | | 4,08 | 2.06 | 80.00 | 27.06 | 28,72 | 119,23 | | 0,46 | 0,01 | 0,12 | 0 | 2,30 |
| 5 | 1/200 | Компот из сухофруктов | 0.60 | | 0.10 | 20.10 | 84.00 | 20.10 | 14.40 | 19.20 | | 0.69 | 0 | 0,01 | 19.20 | 0,20 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 3.20 | 8.25 | 21.75 | | 0.25 | 0 | 0,02 | 0,20 | 0 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | 40.00 | | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| 338 | 1/75 | Яблоко | 0,30 | | 0.30 | 7.35 | 208.24 | 12.00 | 6.75 | 0 | | 1.65 |  |  |  |  |
| **Итог** | | | **61.32** | | **8.28** | **262.14** | **580.24** | **165.86** | **146.42** | **502.68** | | **11.03** | **228.81** | **0.52** | **20.70** | **2.66** |
| **День 10** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **рец** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | | | | | **Витамины** | | | |
| **Cа** | **Mg** | | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 94 | 1/200 | Каша рисовая молочная с маслом | 31.20 | | 34.10 | 185.60 | 543.30 | 694.40 | 186.10 | | 826.50 | 0.73 | 0.20 | 0.29 | 0 | 7.20 |
| 2 | 1/200/5 | Чай с сахаром и лимоном | 0.30 | | 0.01 | 9.50 | 59.25 | 7.90 | 5.00 | | 9.10 | 0.87 | 0 | 0 | 9.1 | 1.00 |
| 24 | 20/15 | Хлеб пшеничный с сыром | 3,57 | | 4,43 | 6,50 | 87,10 | 135,20 | 13,50 | | 96,75 | 0,40 | 39,04 | 0,03 | 0 | 0,11 |
| 13002 | 1/40 | Хлеб ржаной | 2.64 | | 0.48 | 15.84 | 78.24 | 11.60 | 29.20 | | 40.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0.16 |
| 28 | 1/40 | Печенье | 3.00 | | 4.00 | 30.00 | 166.80 | 21.60 | 8.00 | | 36.00 | 0.80 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итог** | | | **40.71** | | **43.02** | **247.44** | **934.69** | **970.70** | **241.80** | | **1008.35** | **4.60** | **39.24** | **0.32** | **9.10** | **8.47** |