

|  |
| --- |
| **День 1** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
|  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 | 0,90 | 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** | **37.53** | **51.38** |  **91.23** | **651.00** | **86.60** |  **296.02** | **181.89** | **5.25** | **33.02** | **1.05** | **20.86** | **5.10** |
| **День 2** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 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** | **7.76** | **5.98** | **56.23** | **332.81** |  **67.08** | **68.70** | **124.08** | **3.11** | **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** |
| 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** | **27.38** | **24.70** | **82.93** | **560.00** | **63.60** | **89.25** | **196.65** | **3.27** | **82.40** | **0.09** | **21.00** | **1.56** |
| **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 |
| 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** | **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **120.9-** | **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** |
| 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** | **35.48** | **17.45** | **87.13** | **645.55** | **49.13** | **269.52** | **216.59** | **8.31** | **0.12** | **0.98** | **9.46** | **2.80** |
| **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 |
| **Итог** | **18.11** | **15.51** | **64.44** | **476.84** | **211.28** | **83.35** | **209.18** | **3.08** | **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** |
| 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 |  | 2,40 |  |  |  | 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** | **31.38** | **27.27** | **92.03** | **631.20** | **202.17** | **104.18** | **177.45** | **4.98** | **82.4** | **0.08** | **1.80** | **2.83** |
| **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 |
| **Итог** | **61.02** | **7.98** | **254.79** | **372.00** | **153.86** | **139.67** | **502.68** | **9.38** | **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 |
| **Итог** | **37.71** | **39.02** | **217.44** | **767.89** | **949.10** | **233.80** | **972.35** | **2.80** | **39.24** | **0.32** | **9.10** | **8.47** |