|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Масса порций** | | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **(мг)** | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | | **А** | | | | **Е** | | **Са** | **Р** | **Мg** | | | **Fе** | | |
| **1** | **Понедельник первая неделя** | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | | | |  | |  |  |  | | |  | | |
| **обед** | **Соус молочный основной** | | **80** | | 5,68 | 2,80 | **17,14** | **94,50** | 0,11 | 8,25 | | 0,0 | | | |  | | 26,10 | 826,5 | 28,50 | | | 1,30 | | |
|  | **Макароны отварные** | | **150** | | 6,80 | 6,00 | 23,40 | **253,00** | 0,06 | 0,0 | | 0,01 | | | |  | | 4,86 | 37,17 | 21,12 | | | 1,11 | | |
|  | **Поджарка из свинины** | | **100** | | 19,23 | 12,20 | 24,50 | **101,20** | 0,00 | 0,00 | |  | | | |  | | 24 | 1,80 | 159 | | | 0,04 | | |
|  | **Салат из свежей капусты** | | **100** | | 1,00 | 0,10 | 4,60 | **120,00** | 0,05 | 0,03 | | 0,08 | | | |  | | 25 | 2,6 | 160 | | | 0,08 | | |
|  | **Чай с лимоном** | | **200** | | 0,04 | 0,00 | 9,80 | **112,00** | 0,02 | 0,00 | | 0,08 | | | |  | | 33 | 67,5 | 10,5 | | | 0,40 | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | **80** | | 3,40 | 1,20 | 21,00 | **91,00** | 0,16 | 0,0 | | 0,00 | | | |  | | 33,0 | 23,4 | 66,0 | | | 4,40 | | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | | **200** | | 6,10 | 3,20 | 10,10 | **120,00** |  |  | |  | | | |  | |  |  |  | | |  | | |
| Итого ККАЛ: | **891,70** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/**  **Прием пищи** | | **Наименование блюда** | | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | | | | | |
| **2** | | **Вторник первая половина** | |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | | | |  | |
| ОБЕД | | **Каша рассыпчатая гречневая** | | **150** | 4,20 | 4,60 | 10,80 | **281,00** | 0,15 | | 18,17 | | | 0,20 | |  | 36,98 | | 86,80 | | 27,27 | | | | 0,20 | |
|  | | **Тефтеля мясная** | | 100 | 12,02 | 13,40 | 17,56 | 147,50 | 0,08 | | 0,12 | | | 0,0 | |  | 35,00 | | 133,10 | | 25,7 | | | | 1,20 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | | 80 | 3,40 | 1,20 | 21,00 | **91,00** | 0,16 | | 0,0 | | | 0,0 | |  | 33,0 | | 23,4 | | 66,0 | | | | 4,40 | |
|  | | **Соус белый основной** | | 80 | 5,68 | 2,80 | **12,14** | **94,50** | 0,01 | | 20,97 | | | 0,0 | |  | 26,80 | | 14,83 | | 7,90 | | | | 0,32 | |
|  | | **Нарезка из свежих овощей** | | 60 | 1,00 | 0,10 | **4,60** | **88,00** | 0,01 | | 0,0 | | 0,0 | |  | | 8,65 | | 0,29 | | | 0,0 | | 0,03 | | |
|  | | **Компот из сухофруктов** | | 200 | 0,20 | 0,00 | **22,50** | **52,00** | 0,06 | | 18,46 | | 0,01 | |  | | 43,33 | | 47,63 | | | 22,25 | | 0,80 | | |
|  | | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | | **200** | 6,10 | 3,20 | 10,10 | **120,00** |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |
|  | | **ИТОГО Ккал:** | |  |  |  |  | **874,00** |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | | **У** | | | **ККАЛ** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В1** | | | | **с** | | | | | | **а** | | |  | | | | **са** | | **р** | | | | | **мg** | | | | | | **Fe** | | | | | | |
| обед | Среда первая половина |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| 3 | **Свекольник** | **200** | 4,4 | 9,4 | | 22,9 | | | **252,00** | | 0,10 | | | | 9,11 | | | | | | 0,15 | | |  | | | | 45,30 | | 176,53 | | | | | 0,15 | | | | | | 1,26 | | | | | | |
|  | **Булочка «Домашняя»** | 70 | 6,00 | 2,00 | | 37,00 | | | 240,00 | | 6,36 | | | | 25,61 | | | | | | 0,04 | | |  | | | | 20,40 | | 241,17 | | | | | 16,25 | | | | | | 5,10 | | | | | | |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | 0,04 | 0,00 | | 9,80 | | | **112,00** | | 0,02 | | | | 0,00 | | | | | | 0,08 | | |  | | | | 33 | | 67,5 | | | | | 10,5 | | | | | | 0,40 | | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | 1,20 | | 21,00 | | | **91,00** | | 0,16 | | | | 0,0 | | | | | | 0,0 | | |  | | | | 33,0 | | 23,4 | | | | | 66,0 | | | | | | 4,40 | | | | | | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | 3,20 | | 10,10 | | | **120,00** | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| **ИТОГО Ккал:** | | | | | | | | | | **815,00** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | | **У** | | | **ККАЛ** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В1** | | | **с** | | | | **а** | | | | | **е** | | |
| **са** | | | **р** | | | | | | | **мg** | | | | | | | **Fе** | | | | |
| обед | Четверг первая неделя |  |  |  | |  | | |  | |  | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| 4 | **Каша рассыпчатая перловая** | **150** | 11,76 | 12,91 | | 14,90 | | | **223,00** | | 0,10 | | 9,11 | | | | | | 0,15 | | |  | | | | 45,30 | | | 176,53 | | | | | | | | 0,15 | | | | | 1,26 | | | | | |
|  | **Поджарка из свинины** | **100** | 19,23 | 12,20 | | 24,50 | | | **101,20** | |  | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | **Соус белый основной** | 80 | 5,68 | 2,80 | | **12,14** | | | **94,50** | | 0,05 | | 0,03 | | | | | | 0,08 | | |  | | | | 25 | | | 2,6 | | | | | | | | 160 | | | | | 0,08 | | | | | |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | 0,04 | 0,00 | | 9,80 | | | **112,00** | | 0,02 | | 0,00 | | | | | | 0,08 | | |  | | | | 33 | | | 67,5 | | | | | | | | 10,5 | | | | | 0,40 | | | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | 1,20 | | 21,00 | | | **91,00** | | 0,16 | | 0,0 | | | | | | 0,0 | | |  | | | | 33,0 | | | 23,4 | | | | | | | | 66,0 | | | | | 4,40 | | | | | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | 3,20 | | 10,10 | | | **120,00** | |  | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| **ИТОГО Ккал:** | | | | | | | | | | 741,70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | | | | **У** | | **ККАЛ** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В1** | | | | | **с** | | | | **а** | | | | **е** | | **са** | | | | | | **р** | | | | | | **мg** | | | | | | | **Fе** | | |
| 5 | **Макароны отварные** | **150** | 6,80 | 6,00 | | | | 23,40 | | **253,00** | | 0,07 | | | | | 1,13 | | | | 0,51 | | | |  | | 57,80 | | | | | | 141,40 | | | | | | 28,40 | | | | | | | 1,27 | | |
|  | **Котлета мясная** | **100** | 9,47 | 17,93 | | | | 18,97 | | **227,80** | | 0,10 | | | | | 238,46 | | | | 0,01 | | | |  | | 52,11 | | | | | | 238,46 | | | | | | 59,77 | | | | | | | 0,96 | | |
|  | **Соус красный основной** | **80** | 0,23 | 0,67 | | | | 1,83 | | **64,20** | | 0,01 | | | | | 0,48 | | | | 0,0 | | | |  | | 2,12 | | | | | | 3,95 | | | | | | 1,60 | | | | | | | 0,06 | | |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,20 | 0,00 | | | | **22,50** | | **52,00** | | 0,06 | | | | | 18,46 | | | | 0,01 | | | |  | | 43,33 | | | | | | 47,63 | | | | | | 22,25 | | | | | | | 0,80 | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | 1,20 | | | | 21,00 | | **91,00** | | 0,16 | | | | | 0,0 | | | | 0,0 | | | |  | | 33,0 | | | | | | | 23,4 | | | | | 66,0 | | | | | | 4,40 | | | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | 3,20 | | | | 10,10 | | **120,00** | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  |  |  |  |  | | | |  | |  | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |
| **ИТОГО Ккал:** | | | | | | | | | | **808,00** | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | | | | **У** | | **ККАЛ** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В1** | | | | **с** | | | | | **а** | | | | **е** | | **са** | | | | | **р** | | | | | | | | **мg** | | | | | | | **Fе** | |
| **6** | **Понедельник вторая неделя** |  |  |  | | | |  | |  | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | **Каша рассыпчатая гречневая** | **150** | 11,76 | 12,91 | | | | 14,90 | | **223,00** | | 0,07 | | | | 1,13 | | | | | 0,51 | | | |  | | 57,80 | | | | | 141,40 | | | | | | | | 28,40 | | | | | | | 1,27 | |
|  | **Голень запечённая** | 100 | 12,02 | 6,80 | | | | 9,46 | | 147,50 | | 0,08 | | | | 0,12 | | | | | 0,0 | | | |  | | 35,00 | | | | | 133,10 | | | | | | | | 25,7 | | | | | | | 1,20 | |
|  | **Соус белый основной** | 80 | 5,68 | 2,80 | | | | **12,14** | | **94,50** | | 0,01 | | | | 20,97 | | | | | 0,0 | | | |  | | 26,80 | | | | | 14,83 | | | | | | | | 7,90 | | | | | | | 0,32 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | 1,20 | | | | 21,00 | | **91,00** | | 0,16 | | | | 0,0 | | | | | 0,0 | | | |  | | 33,0 | | | | | 23,40 | | | | | | | | 66,0 | | | | | | | 4,40 | |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | 0,04 | 0,00 | | | | 9,80 | | **112,00** | | 0,02 | | | | 0,00 | | | | | 0,08 | | | |  | | 33 | | | | | 67,5 | | | | | | | | 10,5 | | | | | | | 0,40 | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | 3,20 | | | | 10,10 | | **120,00** | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| **ИТОГО Ккал:** | | | | | | | | | | 788,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **ККАЛ** | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В1** | | | **с** | | | | | | **А** | | | | **Е** | | | | **са** | | | **р** | | | | | | | **мg** | | | | | | **Fе** | | | |
| **7** | **Рис отварной** | **150** | 11,76 | | 12,91 | | 26,45 | | **168,45** | | 0,06 | | | 0,0 | | | | | | 0,01 | | | |  | | | | 4,86 | | | 37,1 | | | | | | 21,12 | | | | | | | 1,11 | | | |
| **обед** | **Печень тушенная** | 100 | 12,02 | | 6,10 | | 14,66 | | 147,50 | | 0,15 | | | 18,17 | | | | | | 0,20 | | | |  | | | | 36,98 | | | 89,80 | | | | | | 27,27 | | | | | | | 1,01 | | | |
|  | **Соус молочный основной** | 80 | 5,68 | | 2,80 | | **12,14** | | **94,50** | | 0,01 | | | 20,97 | | | | | | 0,0 | | | |  | | | | 26,80 | | | 14,83 | | | | | | 7,90 | | | | | | | 0,32 | | | |
|  | **Нарезка (огурец солёный)** | 60 | 0,008 | | 1,57 | | 0,01 | | 74,68 | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | 0,04 | | 0,00 | | 9,80 | | **112,00** | | 0,02 | | | 0,00 | | | | | | 0,08 | | | |  | | | | 33 | | | 67,5 | | | | | | 10,5 | | | | | | | 0,40 | | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | | 1,20 | | 21,00 | | **91,00** | | 0,16 | | | 0,0 | | | | | | 0,0 | | | |  | | | | 33,0 | | | 23,40 | | | | | | 66,0 | | | | | | | 4,40 | | | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | | 3,20 | | 10,10 | | **120,00** | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | |  | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | |
| **ИТОГО Ккал:** | | | | | | | | | 808,13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | |
| **В1** | **с** | | **а** | | **е** | **са** | | **р** | | | **Мg** | | **Fе** | |
| **8** | **Среда вторая неделя** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
| **обед** | **Рассольник-Ленинградский** | **200** | 7,27 | 9,41 | 34,93 | **253,00** | 0,06 | 18,46 | | 0,01 | |  | 43,33 | | 47,63 | | | 25,25 | | 0,80 | |
|  | **Булочка «Домашняя»** | 70 | 6,00 | 2,00 | 37,00 | 240,00 | 6,36 | 25,61 | | 0,04 | |  | 20,40 | | 241,17 | | | 16,25 | | 5,10 | |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | 0,04 | 0,00 | 9,80 | **112,00** | 0,02 | 0,00 | | 0,08 | |  | 33 | | 67,5 | | | 10,5 | | 0,40 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | 1,20 | 21,00 | **91,00** | 0,16 | 0,0 | | 0,0 | |  | 33,0 | | 23,40 | | | 66,0 | | 4,40 | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | 3,20 | 10,10 | **120,00** |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
| Итого ккал: |  |  |  |  |  | **816,00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | |
| **В1** | **с** | | **а** | | **е** | **са** | | **р** | | | **Мg** | | **Fе** | |
|  | **четверг вторая неделя** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
| **9** | **Нарезка (огурец солёный)** | 60 | 1,50 | 3,00 | 9,30 | 74,68 |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
|  | **Макароны отварные** | **150** | 6,80 | 6,00 | 23,40 | **253,00** | 0,06 | 0,0 | | 0,01 | |  | 4,86 | | 37,1 | | | 21,12 | | 1,11 | |
|  | **Рыба припущенная с овощами** | **100** | 11,40 | 16,0 | 0,86 | **234,00** | 0,07 | 1,13 | | 0,51 | |  | 57,80 | | 141,40 | | | 28,40 | | 1,27 | |
|  | **Соус белый основной** | 80 | 5,68 | 2,80 | **12,14** | **94,50** | **0,01** | **0,48** | | **0,0** | |  | **2,12** | | **3,95** | | | **1,60** | | **0,06** | |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | 0,04 | 0,00 | 9,80 | **112,00** | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | |  | 18,00 | | 4,29 | | | 0,00 | | 0,60 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | 1,20 | 21,00 | **91,00** | 0,16 | 0,0 | | 0,0 | |  | 33,0 | | 23,40 | | | 66,0 | | 4,40 | |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | 3,20 | 10,10 | **120,00** |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
| Итого  Ккал: |  |  |  |  |  | **979,18** |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| **В** | | **с** | | **а** | **е** | | **са** | | | **р** | | **Mg** | | **Fе** |
| **10** | **Пятница вторая неделя** |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  | | |  | |  |
| обед | **Картофельное пюре** | 150 | 20,30 | 10,00 | 12,60 | **187,00** | 0,06 | 0,0 | | | 0,11 |  | | 4,86 | | 37,17 | | | 21,12 | | 1,11 |
|  | **Капуста тушенная** | 100 | 5,40 | 8,50 | 15,50 | 270,00 | 0,04 | 0,0 | | | 0,0 |  | | 24,00 | | 159,  00 | | | 20,00 | | 1,80 |
|  | **Кисель из концентратов** | 200 | 0,26 | 0,00 | 14,68 | **61,00** | 0,01 | 1,08 | | | 0,00 |  | | 6,40 | | 3,6 | | | 0,00 | | 0,18 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,40 | 1,20 | 17,00 | **91,00** | 0,16 | 0,0 | | | 0,0 |  | | 33,0 | | 23,40 | | | 66,0 | | 4,40 |
|  | **Молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности** | **200** | 6,10 | 3,20 | 10,10 | **120,00** |  |  | | |  |  | |  | |  | | |  | |  |
| Итого ккал: |  |  |  |  |  | **729,00** | | | | | | | | | | | | | | | |