|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | | | |  | |  |  |  | | |  | | |
|  | **Салат из свежие капусты** | | **100** | | 4,56 | 4,05 | **5,7** | **102,00** | 0,10 | 7,30 | | 0,0 | | | |  | | 21,6 | 245 | 21,5 | | | 2,3 | | |
| **обед** | **Борщ с картофелем и капустой** | | **250** | | 2,68 | 2,60 | **17,14** | **104,50** | 0,11 | 8,25 | | 0,0 | | | |  | | 26,10 | 826,5 | 28,50 | | | 1,30 | | |
|  | **Макароны отварные** | | **180** | | 6,8 | 2,52 | 16,45 | **168,45** | 0,06 | 0,0 | | 0,01 | | | |  | | 4,86 | 37,17 | 21,12 | | | 1,11 | | |
|  | **Поджарка из свинины** | | **100** | | 24,51 | 11,00 | 11,20 | **224** | 0,00 | 0,00 | |  | | | |  | | 24 | 1,80 | 159 | | | 0,04 | | |
|  | **Чай с лимоном** | | **200** | | 0,04 | 1,2 | 15,22 | **39,00** | 0,02 | 0,00 | | 0,08 | | | |  | | 33 | 67,5 | 10,5 | | | 0,40 | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | **120** | | 3,4 | 2,4 | 48,50 | **161,05** | 0,16 | 0,0 | | 0,00 | | | |  | | 33,0 | 23,4 | 66,0 | | | 4,40 | | |
|  | **Соус молочный основной** | | **100** | | 0,40 | 1,10 | 10,0 | **46** | 0,23 | 0,5 | | 0,06 | | | |  | | 12 | 20,1 | 40,1 | | | 6,3 | | |
| Итого ККАЛ: |  | | **1050** | | 42,39 | 24,87 | 124,11 | **845,00** |  |  | |  | | | |  | |  |  |  | | |  | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 День/**  **Прием пищи** | | **Наименование блюда** | | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | | | | | |
|  | | **Вторник первая неделя** | |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | | | |  | |
|  | | **Суп картофельный с горохом** | | **250** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | **168,45** | 0,9 | | 7,30 | | | 0,0 | |  | 21,1 | | 167 | | 18,0 | | | | 1,50 | |
| ОБЕД | | **Каша рассыпчатая гречневая** | | **180** | 25,52 | 24,52 | 23,10 | **162,15** | 0,15 | | 18,17 | | | 0,20 | |  | 36,98 | | 86,80 | | 27,27 | | | | 0,20 | |
|  | | **Тефтеля мясная** | | 100 | 20,23 | 10,67 | 1,83 | 14,20 | 0,08 | | 0,12 | | | 0,0 | |  | 35,00 | | 133,10 | | 25,7 | | | | 1,20 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | | 120 | 0,56 | 0,07 | 48,5 | 161,05 | 0,16 | | 0,0 | | | 0,0 | |  | 33,0 | | 23,4 | | 66,0 | | | | 4,40 | |
|  | | **Соус белый основной** | | 100 | 8,61 | 18,40 | 14,34 | 167,25 | 0,01 | | 20,97 | | | 0,0 | |  | 26,80 | | 14,83 | | 7,90 | | | | 0,32 | |
|  | | **Чай с лимоном** | | **200** | 0,04 | 0,00 | 24,76 | **94,20** | 0,01 | | 0,0 | | 0,0 | |  | | 8,65 | | 0,29 | | | 0,0 | | 0,03 | | |
|  | |  | |  |  |  |  |  | 0,02 | | 0 | | 0 | |  | | 5,63 | | 0,30 | | | 7,80 | | 0,02 | | |
|  | | **ИТОГО Ккал:** | | 950 | 60,48 | 58,11 | 138,98 | **767,30** |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д**ень/**  **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 неделя** |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  | | | |  | | | | |  | | |
| **3** | **Свекольник** | **250** | 6,61 | 5,40 | 9,34 | | **167,25** | 0.10 | | 9.11 | | | 176.53 |  | | | 0.10 | 9.11 | | | | 0.15 | | | | | 1.26 | | |
|  | **Рис отварной** | **180** | **3,52** | **2,52** | **16,45** | | **168,45** | 0,06 | | 0,0 | | | 0,11 |  | | | 4,86 | 37,17 | | | | 21,12 | | | | | 1,11 | | |
|  | **Сосиска отварная** | 100 | 10,87 | 4,85 | 3,53 | | 150,00 | 0,10 | | 238,46 | | | 0,01 |  | | | 52,11 | 238,46 | | | | 59,77 | | | | | 0,96 | | |
|  | **Булочка «Домашняя»** | 70 | 0,26 | 0,05 | 3,22 | | 39,00 | 0,02 | | 0,0 | | | 0,08 |  | | | 33 | 67,5 | | | | 10,5 | | | | | 0,40 | | |
|  | **Соус белый основной** | **100** | 3,70 | 2,4 | 48,4 | | **161,05** | 0,16 | | 0,0 | | | 0,0 |  | | | 33,0 | 23,4 | | | | 66,0 | | | | | 4,40 | | |
|  | **Чай с лимоном** | 200 | 0,04 | 0,00 | 9,80 | | 37,40 | 0,01 | | 1,0 | | | 0,00 |  | | | 6,40 | 3,6 | | | | 27,2 | | | | | 0,18 | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 120 | 3,70 | 2,40 | 48,4 | | 161,05 | 0,16 | | 0,0 | | | 0,0 |  | | | 12,9 | 23,40 | | | | 66,0 | | | | | 4,40 | | |
| **ИТОГО Ккал:** |  | **1020** | 28,70 | 17,62 | 139,14 | | **884,20** |  | |  | | |  |  | | |  |  | | | |  | | | | |  | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 первая неделя** |  |  |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | |
| **ОБЕД** | **Суп из рыбных консервов (скумбрия)** | **250** | 6,61 | 15,40 | | 9,34 | **167,25** | 0.10 | | | 9.11 | 176.53 | |  | | 0.10 | | | | 9.11 | | | | 0.15 | | 1.26 | | |
| 4 | **Каша рассыпчатая перловая** | **180** | **3,52** | **12,52** | | **16,45** | **168,45** | 0,06 | | | 0,0 | 0,11 | |  | | 4,86 | | | | 37,17 | | | | 21,12 | | 1,11 | | |
|  | **Поджарка из свинины** | 100 | 10,87 | 4,85 | | 13,53 | 150,00 | 0,10 | | | 238,46 | 0,01 | |  | | 52,11 | | | | 238,46 | | | | 59,77 | | 0,96 | | |
|  | **Чай с лимоном** | 200 | 0,26 | 0,05 | | 3,22 | 39,00 | 0,02 | | | 0,0 | 0,08 | |  | | 33 | | | | 67,5 | | | | 10,5 | | 0,40 | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **120** | 3,70 | 2,40 | | 48,45 | **161,05** | 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** | 0,16 | | | 0,0 | 0,0 | |  | | 33,0 | | | | 23,4 | | | | 66,0 | | 4,40 | | |
|  |  | **930** | 30,61 | 38,02 | | 103,13 | **780,25** |  | | |  |  | |  | |  | | | | |  | | |  |  | | | |
|  | | | | | | |  |  | | |  |  | |  | |  | | | | |  | | |  |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | **Пятница первая неделя** |  |  |  | |  |  |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | |  |
| **обед** | **Суп картофельный с гречкой** | **250** | 2,69 | 2,84 | | 17,14 | **104,75** | 0,11 | 8,25 | | | 0,00 | |  | | 24,60 | | | 66,65 | | | | 16,26 | | | | | 0,74 |
|  | **Макароны отварные** | **180** | 6,62 | 5,42 | | 14,90 | **202,14** | 0,07 | 0,0 | | | 25,20 | |  | | 5,83 | | | 44,60 | | | | 25,34 | | | | | 1,33 |
|  | **Соус красный основной** | **100** | 0,23 | 1,83 | | 14,20 | **14,20** | 0,02 | 0,0 | | | 0,08 | |  | | 33,00 | | | 67,50 | | | | 10,50 | | | | | 0,40 |
|  | **Котлета мясная** | **100** | 18,40 | 11,00 | | 11,20 | **245,00** | 10, | 0,1 | | | 0,07 | |  | | 25 | | | 80,10 | | | | 15,2 | | | | | 0,50 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **200** | 0,04 | 00 | | 9,70 | **25,40** | 0,1 | 1,0 | | | 00 | |  | | 5,4 | | | 3,4 | | | | 10,2 | | | | | 0,10 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **120** | 3,70 | 2,40 | | 48,40 | **161,05** | 0,16 | 0,0 | | | 0,0 | |  | | 33,0 | | | 23,40 | | | | 66,0 | | | | | 4,40 |
| **ИТОГО Ккал:** |  | **950** | 31,68 | 23,49 | | 115,54 | **752,54** |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | | | |  |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | |
| **В1** | | **с** | | | **А** | | | **Е** | | **са** | | **р** | | | **мg** | | | **Fе** |
|  | **Понедельник вторая неделя** |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  |
|  | **Суп картофельный с рисом** | **250** | 8,70 | 3,20 | 16,50 | **104,30** | 0,6 | | 17,4 | | | 0,04 | | |  | | 25,3 | | 38,5 | | 24,0 | | | | 0,70 |
| **6** | **Каша рассыпчатая гречневая** | **180** | 5,69 | 6,84 | 17,14 | **164,75** | 0,11 | | 8,25 | | | 0,0 | | |  | | 24,60 | | 66,65 | | 7,00 | | | | 1,09 |
| **обед** | **Голень запечённая** | 100 | 18,00 | 15,80 | 20,45 | 277,82 | 0,15 | | 18,17 | | | 0,20 | | |  | | 36,98 | | 89,80 | | 27,27 | | | | 1,01 |
|  | **Соус молочный основной** | **100** | 0,4 | 1,10 | 10,00 | **46,00** | 0,02 | | 0,0 | | | 0,08 | | |  | | 33,00 | | 67,50 | | 10,50 | | | | 0,40 |
|  | **Чай с лимоном** | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 | 0,03 | | 4,01 | | | 0,01 | | |  | | 16,04 | | 1,01 | | 20,12 | | | | 0,40 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **120** | 3,70 | 2,40 | 48,50 | **161,05** | 0,16 | | 0,0 | | | 0,0 | | |  | | 33,0 | | 23,40 | | 66,0 | | | | 4,40 |
| **ИТОГО Ккал 950 24,36 24,54 120,65** | | | | | | 775,87 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | Вторник вторая неделя |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |
| 7 | **Суп картофельный с клёцками** | **250** | 4,61 | 8,40 | 12,34 | **167,25** | 0,10 | 9,11 | | | 0,15 | |  | | | 45,30 | | 176,53 | | | 0,15 | | 1,26 | | |
|  | **Рис отварной** | **180** | 5,69 | 6,84 | 17,14 | **164,75** | 0,11 | 8,25 | | | 0,0 | |  | | | 24,60 | | 66,65 | | | 7,00 | | 1,09 | | |
|  | **Печень тушенная** | 100 | 10,00 | 5,80 | 20,45 | 177,82 | 0,15 | 18,17 | | | 0,2 | |  | | | 36,98 | | 89,80 | | | 27,27 | | 1,01 | | |
|  | **Чай с лимоном** | 200 | 0,26 | - | 12,22 | 59,00 | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | |  | | | 18,0 | | 4,29 | | | 0,0 | | 0,60 | | |
|  | **Соус молочный основной** | **100** | 3,70 | 2,4 | 48,50 | **161,05** |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **120** | 3,40 | 2,80 | 21,00 | **224,00** | 0,16 | 0,0 | | | 0,0 | |  | | | 33,0 | | 23,40 | | | 66,0 | | 4,40 | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |
| **ИТОГО Ккал:** |  | **970** | 27,66 | 26,24 | 131,65 | **953,87** |  |  | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **с** | **а** | **е** | **са** | **р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Среда вторая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Рассольник-Ленинградский** | **250** | 5,49 | 5,28 | 16,33 | **234,75** | 0,23 | 5,81 | 0,00 |  | 38,08 | 87,18 | 2,03 | 35,30 |
| ОБЕД | **Вареники с мясом** | **200** | 20,3 | 7,00 | 12,60 | **277,00** | 0,06 | 1,01 | 48,00 |  | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
|  | **Булочка Домашняя** | **70** | 9,20 | 7,60 | 27,4 | **32,00** | 0,3 | 0,2 | 0,4 |  | 25,0 | 24,0 | 50,0 | 5,6 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 14,68 | **59,00** | 0,02 | 0,0 | 0,08 |  | 33,0 | 67,50 | 10,50 | 0,40 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **120** | 3,70 | 2,40 | 48,50 | **161,05** | 0,16 | 0,0 | 0,0 |  | 33,0 | 23,40 | 66,0 | 4,40 |
| Итого ккал: |  | **840** | 38,95 | 22,33 | 109,71 | 763,80 | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Суп картофельный с гречкой** | **250** | 5,49 | 5,28 | 16,33 | **134,75** | 0,23 | 5,81 | 0,00 |  | 38,08 | 87,18 | 2,03 | 35,30 |
| ОБЕД | **Макароны отварные** | **180** | 20,30 | 10,00 | 12,60 | **177,00** | 0,06 | 1,01 | 48,00 |  | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 14,68 | **59** | 0,02 | 0,0 | 0,08 |  | 33,0 | 67,50 | 10,50 | 0,40 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **120** | 3,70 | 2,40 | 48,50 | **161,05** | 0,16 | 0,0 | 0,0 |  | 33,0 | 23,40 | 66,0 | 4,40 |
|  | **Рыба припущенная с овощами** | **100** | 5,40 | 15,50 | 20,50 | **270** | 0,0, | 10,0 | 0, |  | 10,0 | 75,80 | 0,0 | 2,20 |
|  | **Соус белый основной** | **100** | 0,10 | 0,13 | 11,30 | **46,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Нарезка (огурец солёный)** | **60** | 1,50 | 3,00 | 9,30 | **74,68** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого ккал: |  | **1010** | 36,75 | 36,36 | 133,21 | 922,48 | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/**  **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ККАЛ** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **В1** | **с** | **а** | **е** | **са** | **р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Пятница вторая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **Суп картофельный с фрикадельками** | **250** | 5,49 | 15,28 | 18,33 | **134,75** | 0,23 | 5,81 | 0,00 |  | 38,08 | 87,18 | 2,03 | 35,30 |
| ОБЕД | **Картофельное пюре** | **200** | 20,30 | 10,00 | 12,60 | **177,00** | 0,06 | 1,01 | 48,00 |  | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
|  | Кисель из концентратов | 200 | 0,26 | 0,05 | 14,68 | **61,00** | 0,02 | 0,0 | 0,08 |  | 33,0 | 67,50 | 10,50 | 0,40 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **120** | 3,70 | 2,40 | 48,50 | **161,05** | 0,16 | 0,0 | 0,0 |  | 33,0 | 23,40 | 66,0 | 4,40 |
|  | **Капуста тушенная** | **100** | 5,40 | 8,50 | 15,50 | **270,00** | 0,0, | 10,0 | 0, |  | 10,0 | 75,80 | 0,0 | 2,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого ккал: |  | **870** | 35,15 | 36,23 | 109,11 | 803,80 | | | | | | | | |