

|         | № по СР | Наименование блюда                                        | Выход (гр)        | Пищевая ценность  |       |       | День 8 (Вторник) |              |       |          |       |        | Витамины и минеральные вещества |        |        |        |      |      |
|---------|---------|-----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------|-------|------------------|--------------|-------|----------|-------|--------|---------------------------------|--------|--------|--------|------|------|
|         |         |                                                           |                   | Жир               |       |       | Ккал             | Белки        | Жиры  | Углеводы | В1    | С      | А                               | Е      | Са     | Р      | Mg   | Fe   |
|         |         |                                                           |                   | г                 | г     | г     |                  |              |       |          |       |        |                                 |        |        |        |      |      |
| Завтрак | 330/223 | Запеканка из творога со сгущ. молоком                     | 130               | 318,79            | 19,3  | 14,55 | 27,48            | 0,07         | 0,44  | 0,08     | 0,49  | 230,98 | 283,43                          | 30,5   | 0,71   |        |      |      |
|         | 376     | Чай с сахаром                                             | 200               | 56,85             | 0,1   | 0,03  | 14,99            | 0            | 0     | 0        | 0     | 0      | 0                               | 0      | 0      | 0      | 0    | 0    |
|         | 2       | Бутерброд с повидлом                                      | 55                | 156,7             | 2,38  | 4,39  | 27,11            | 0,05         | 0,1   | 0,02     | 0,44  | 10,9   | 29,4                            | 11,3   | 0,87   |        |      |      |
|         |         | Хлеб пшеничный                                            | 40                | 95,2              | 3,04  | 0,32  | 19,44            | 0,04         | 0     | 0        | 0,04  | 8      | 26                              | 5,6    | 0,44   |        |      |      |
|         | 209     | Яйцо вареное                                              | 40                | 62,8              | 5,08  | 4,6   | 0,28             | 0,03         | 0     | 0,1      | 0,24  | 22     | 76,8                            | 4,8    | 1      |        |      |      |
|         |         | Итого :                                                   | 465               | 690,34            | 29,9  | 23,89 | 89,3             |              |       |          |       | 0,54   | 0,2                             | 1,21   | 271,88 | 415,63 | 52,2 | 3,02 |
| Обед    | 42      | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100               | 101,19            | 1,72  | 6,24  | 9,21             | 0,08         | 13,2  | 0,06     | 2,76  | 15,37  | 47,62                           | 18,9   | 0,74   |        |      |      |
|         | 82      | Борщ с капустой картофелем со сметаной                    | 255(237,5/12,5/5) | 134,06            | 5,52  | 9,19  | 14,37            | 0,05         | 12,35 | 0,27     | 2,5   | 45,01  | 58,06                           | 28,33  | 1,24   |        |      |      |
|         | 294     | Котлеты рубленные из птицы                                | 100(50/50)        | 110,05            | 9,79  | 10,39 | 10,8             | 0,03         | 0,77  | 0,02     | 1,53  | 25,95  | 22,66                           | 8,82   | 0,4    |        |      |      |
|         | 874     | Рис отварной                                              | 200               | 266,9             | 4,91  | 8,14  | 47,83            | 0,03         | 0     | 0,04     | 0,38  | 3,48   | 82,62                           | 25,56  | 0,69   |        |      |      |
|         | 349     | Компот из смеси сухофруктов                               | 200               | 126,05            | 0,57  | 0     | 32,21            | 0            | 0     | 0        | 0     | 0      | 0                               | 0      | 0      | 0      | 0    | 0    |
|         |         | Хлеб ржано- пшеничный                                     | 40                | 75,6              | 2,92  | 0,52  | 14,2             | 0,07(0,1,30) | 0     | 0,56     | 14,8  | 71,2   | 22                              | 1,08   |        |        |      |      |
|         |         | Итого                                                     | 895               | 813,85            | 25,43 | 34,48 | 128,62           | 0,26         | 26,32 | 0,39     | 7,73  | 104,61 | 282,16                          | 103,61 | 4,15   |        |      |      |
|         |         |                                                           |                   | День 9 (Среда)    |       |       |                  |              |       |          |       |        |                                 |        |        |        |      |      |
|         | № по СР | Наименование блюда                                        | Выход (гр)        | Пищевая ценность  |       |       | Ккал             | Белки        | Жиры  | Углеводы | В1    | С      | А                               | Е      | Са     | Р      | Mg   | Fe   |
|         |         |                                                           |                   | г                 | г     | г     |                  |              |       |          |       |        |                                 |        |        |        |      |      |
|         |         |                                                           |                   | г                 | г     | г     |                  |              |       |          |       |        |                                 |        |        |        |      |      |
| Завтрак | 14      | Масло порциями                                            | 10                | 74,8              | 0,05  | 8,25  | 0,08             | 0            | 0     | 0,04     | 0,1   | 2,4    | 3                               | 0      | 0,02   |        |      |      |
|         | 173     | Наша молоч.пшеничная с маслом                             | 210(200/10)       | 320,3             | 8,74  | 12,49 | 43,87            | 0,19         | 1,3   | 0,06     | 0,25  | 134,54 | 207,4                           | 54,94  | 1,46   |        |      |      |
|         |         | Чай с фруктовым соком                                     | 200               | 33                | 0,54  | 0,1   | 8,58             | 0            | 1,38  | 0        | 0     | 0      | 0                               | 0      | 0      | 0      | 0    | 0    |
|         |         | Хлеб пшеничный                                            | 40                | 95,2              | 3,04  | 0,32  | 19,44            | 0,04         | 0     | 0        | 0,04  | 8      | 26                              | 5,6    | 0,44   |        |      |      |
|         | 338     | Яблоки св.порциями                                        | 100               | 45                | 0,4   | 0,4   | 9,8              | 0,03         | 4     | 0,01     | 0,4   | 10     | 8                               | 2      | 1      |        |      |      |
|         |         | Итого                                                     | 560               | 568,3             | 12,77 | 21,56 | 81,77            | 0,26         | 6,68  | 0,11     | 0,79  | 154,94 | 244,4                           | 62,54  | 2,92   |        |      |      |
| Обед    | 171     | Салат из свеклы отварной                                  | 100               | 89,85             | 1,35  | 6,08  | 7,87             | 0,02         | 9,5   | 0        | 2,73  | 35,15  | 40,85                           | 20,9   | 1,33   |        |      |      |
|         | 103     | Суп картоф. с макаронными изд.и мясом                     | 250(237,5/12,5)   | 140,02            | 6,11  | 5,93  | 20,91            | 0,11         | 21,6  | 0,32     | 1,48  | 27,45  | 68,25                           | 28,3   | 1,08   |        |      |      |
|         | 234     | Котлеты рыбные с соусом                                   | 100(50/50)        | 118,76            | 7,21  | 5     | 10,92            | 0,06         | 0,62  | 0,03     | 2,54  | 45,26  | 102,07                          | 8,82   | 0,4    |        |      |      |
|         | 312     | Пюре картофельное                                         | 230               | 233,42            | 4,78  | 12,51 | 30,23            | 0,21         | 7,98  | 0,26     | 0,33  | 57,94  | 126,86                          | 45,55  | 1,52   |        |      |      |
|         | 348     | Компот из чернослав                                       | 200               | 92,81             | 0,34  | 0     | 23,65            | 0            | 0,45  | 0        | 0,27  | 11,89  | 12,33                           | 15,16  | 0,45   |        |      |      |
|         |         | Хлеб ржано- пшеничный                                     | 40                | 75,6              | 2,92  | 0,52  | 14,2             | 0,07(0,1,30) | 0     | 0,56     | 14,8  | 71,2   | 22                              | 1,08   |        |        |      |      |
|         |         | Итого                                                     | 820               | 770,46            | 22,71 | 30,04 | 107,78           | 0,47         | 40,15 | 0,61     | 7,91  | 192,49 | 421,56                          | 140,73 | 5,86   |        |      |      |
|         |         |                                                           |                   | День 10 (Четверг) |       |       |                  |              |       |          |       |        |                                 |        |        |        |      |      |
|         | № по СР | Наименование блюда                                        | Выход (гр)        | Пищевая ценность  |       |       | Ккал             | Белки        | Жиры  | Углеводы | В1    | С      | А                               | Е      | Са     | Р      | Mg   | Fe   |
|         |         |                                                           |                   | г                 | г     | г     |                  |              |       |          |       |        |                                 |        |        |        |      |      |
|         |         |                                                           |                   | г                 | г     | г     |                  |              |       |          |       |        |                                 |        |        |        |      |      |
| Завтрак | 1       | Бутерброд с маслом сливочным                              | 40                | 146,2             | 2,33  | 8,49  | 14,66            | 0,03         | 0     | 0,04     | 0,13  | 8,4    | 22,5                            | 4,2    | 0,35   |        |      |      |
|         | 204     | Макароны отварные с сыром                                 | 205(200/5)        | 286,32            | 10,95 | 9,41  | 38,33            | 0,07         | 0,14  | 0,07     | 1,1   | 66,21  | 121,92                          | 14,52  | 1,13   |        |      |      |
|         | 382     | Какао с молоком                                           | 200               | 143               | 3,79  | 3,2   | 25,81            | 0,04         | 1,3   | 0,02     | 0,01  | 125,12 | 116,2                           | 31     | 0,98   |        |      |      |
|         |         | Хлеб пшеничный                                            | 40                | 95,2              | 3,04  | 0,32  | 19,44            | 0,04         | 0     | 0        | 0,04  | 8      | 26                              | 5,6    | 0,44   |        |      |      |
|         |         | Итого                                                     | 525               | 670,72            | 20,11 | 21,42 | 98,24            | 0,18         | 1,44  | 0,13     | 1,28  | 207,73 | 286,62                          | 55,32  | 2,9    |        |      |      |
| Обед    | 43      | Салат из белокочанной капусты                             | 100               | 84,15             | 1,34  | 5,07  | 8,65             | 0,03         | 32,45 | 0,21     | 2,31  | 36,78  | 27,51                           | 15,16  | 0,5    |        |      |      |
|         | 98      | Суп крестьянский с крупой и мясом                         | 250(237,5/12,5)   | 122,73            | 4,36  | 7,94  | 14,28            | 0,05         | 18    | 0,23     | 2,36  | 23,5   | 50,1                            | 20,75  | 0,65   |        |      |      |
|         | 291     | Плов из птицы                                             | 220               | 342,77            | 14,98 | 24,07 | 44,55            | 0,06         | 4,1   | 0,28     | 5,21  | 19,17  | 98,15                           | 34,95  | 0,9    |        |      |      |
|         |         | Компот из кураги                                          | 200               | 124,18            | 1,08  | 0     | 31,33            | 0,02         | 0,83  | 0,12     | 1,14  | 33,08  | 30,19                           | 21,71  | 0,66   |        |      |      |
|         |         | Итого                                                     | 820               | 1274,98           | 37,76 | 53,56 | 198,85           | 0,34         | 85,83 | 0,82     | 10,01 | 191,83 | 494,94                          | 169,51 | 6,66   |        |      |      |