

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 ДЕНЬ. ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Сыр | 0,020 | 5,26 | 5,32 | 0,00 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша рисовая | 0,200 | 5,22 | 11,70 | 30,86 | 261 | 0 | 0 | 4,3 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **14,01** | **24,97** | **58,09** | **530** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат из свежих огурцов,помидоров | 0,100 | 0,70 | 7,70 | 4,50 | 89 | 20 | 0,08 | 32 | 0,04 | 0,01 | 14,25 |
| 4 | Борщ из свежей капусты | 0,200 | 1,60 | 4,10 | 10,50 | 85 | 4,2 | 1,76 | 4 | 0,1 | 0,12 | 12,5 |
| 5 | Рис отварной рассыпчатый | 0,100 | 1,50 | 3,90 | 15,30 | 104 | 0 | 0,6 | 1,52 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 6 | Курица отварная | 0,080 | 18,56 | 10,64 | 0,00 | 178 | 0 | 2,1 | 149 | 0,1 | 0,2 | 0,6 |
| 7 | Соус Сметанный | 0,020 | 0,52 | 2,08 | 1,00 | 24 | 0 | 2,1 | 27 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 0,150 | 0,00 | 0,00 | 26,61 | 105 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **28,00** | **29,22** | **95,55** | **769** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Печенье | 0,040 | 3,01 | 3,92 | 29,76 | 168 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Кефир | 0,150 | 4,34 | 4,79 | 6,00 | 88 | 0,3 | 7,61 | 0,13 | 0 | 0 | 30 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***7,35*** | ***8,70*** | ***35,76*** | ***256*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | **60,22** | **75,54** | **279,84** | **2078** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ. СРЕДА** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Джем | 0,020 | 0,10 | 0,00 | 14,00 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша пшеничная со сливочным маслом | 0,200 | 6,40 | 11,00 | 39,20 | 288 | 0 | 1,5 | 144,64 | 0,18 | 0,16 | 3,36 |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **10,03** | **18,95** | **80,43** | **542** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат витаминный | 0,100 | 1,60 | 5,10 | 9,40 | 91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 4 | Суп вермишелевый | 0,200 | 3,52 | 3,52 | 9,12 | 82 | 0 | 0,34 | 25,8 | 0 | 0,04 | 8 |
| 5 | Отварная гречка | 0,100 | 4,00 | 4,30 | 11,80 | 102 | 0 | 0,8 | 10 | 0,09 | 0,06 | 15,12 |
| 6 | Рыба «Минтай» на пару | 0,100 | 6,10 | 21,00 | 11,30 | 259 | 0 | 0,62 | 21,2 | 0,04 | 0,07 | 0,38 |
| 7 | Компот из свежих фруктов | 0,150 | 0,15 | 0,00 | 26,85 | 107 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **20,49** | **34,72** | **106,11** | **823** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пряники | 0,040 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Йогурт | 0,150 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 131 | 0,3 | 7,61 | 0,13 | 0 | 0 | 30 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***9,42*** | ***5,92*** | ***43,83*** | ***265*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | **61,52** | **82,85** | **263,76** | **2060** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Сыр | 0,020 | 5,26 | 5,32 | 0,00 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша овсяная с изюмом | 0,200 | 8,80 | 13,10 | 34,86 | 307 | 0 | 1,2 | 122,2 | 0,08 | 0,16 | 0,8 |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **17,59** | **26,37** | **62,09** | **576** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат картофельный с огурцом | 0,100 | 1,80 | 10,30 | 12,50 | 155 | 3,9 | 0,2 | 17,3 | 0 | 0,01 | 1,8 |
| 4 | Суп перловый | 0,200 | 9,38 | 5,86 | 9,80 | 153 | 0 | 0,51 | 38,7 | 0 | 0,08 | 12 |
| 5 | Куриная грудка в соусе | 0,090 | 17,68 | 17,56 | 4,50 | 241 | 0 | 2,1 | 140 | 0,11 | 0,19 | 68 |
| 6 | макароны отварные | 0,100 | 2,10 | 4,50 | 14,60 | 109 | 0 | 0,8 | 54 | 0,09 | 0,11 | 10 |
| 7 | Компот из свежих фруктов | 0,150 | 0,15 | 0,00 | 26,85 | 107 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **36,23** | **39,02** | **105,89** | **948** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | печенье | 0,030 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ряженка | 0,150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76 | 0,3 | 7,61 | 0,13 | 0 | 0 | 30 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***5,19*** | ***4,74*** | ***29,49*** | ***181*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | **71,39** | **81,75** | **283,26** | **2205** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ. ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Джем | 0,020 | 0,10 | 0,00 | 14,00 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша кукурузная | 0,200 | 7,40 | 9,40 | 32,20 | 240 | 0 | 0,4 | 3,4 | 0,02 | 0,01 | 0 |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **11,03** | **17,35** | **73,43** | **494** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Огурец свежий | 0,100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12 | 14 | 0,9 | 20 | 0,4 | 0,6 | 17 |
| 4 | Суп Лагман | 0,200 | 13,64 | 6,56 | 29,25 | 242 | 0 | 0,38 | 10,1 | 0,02 | 0,02 | 0,48 |
| 5 | Плов говяжий | 0,250 | 22,43 | 24,93 | 48,49 | 513 | 0 | 0,8 | 12,35 | 0,25 | 0,25 | 0,95 |
| 6 | Компот из апельсина | 0,150 | 0,08 | 0,00 | 18,90 | 72 | 3,2 | 0,09 | 9,62 | 0 | 0 | 9,15 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **41,96** | **32,38** | **136,18** | **1021** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 0,050 | 3,77 | 4,90 | 37,20 | 210 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 0,150 | 4,34 | 4,79 | 6,00 | 88 | 0,3 | 7,61 | 0,13 | 0 | 0 | 30 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***8,10*** | ***9,68*** | ***43,20*** | ***298*** |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ*** |  | **66,16** | **59,04** | **315,29** | **2068** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Сыр | 0,020 | 5,26 | 5,32 | 0,00 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша овсяная с изюмом | 0,200 | 8,80 | 13,10 | 34,86 | 307 | 0 | 1,2 | 122,2 | 0,08 | 0,16 | 0,8 |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **17,59** | **26,37** | **62,09** | **576** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат морковный с огурцом | 0,100 | 1,60 | 10,10 | 5,50 | 120 | 22,80 | 0,4 | 16,60 | 0,02 | 0,03 | 1,38 |
| 4 | Суп - харчо | 0,200 | 3,52 | 3,52 | 9,12 | 82 | 0 | 0,34 | 25,8 | 0 | 0,04 | 8 |
| 5 | макароны отварные | 0,150 | 4,50 | 6,75 | 22,35 | 171 | 0 | 5,8 | 17,31 | 0,3 | 0,13 | 0 |
| 6 | Гуляш говяжий | 0,120 | 16,92 | 18,84 | 3,95 | 252 | 0 | 6,5 | 26,1 | 0,02 | 0,02 | 1,9 |
| 7 | Компот из свежих фруктов | 0,150 | 0,15 | 0,00 | 26,85 | 107 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **31,81** | **40,01** | **105,41** | **915** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вафли | 0,050 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Сок персиковый | 0,150 | 0,75 | 0,00 | 20,55 | 84 | 20 | 0,4 | 40 | 0 | 0 | 8 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***2,15*** | ***1,65*** | ***59,20*** | ***259*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | **64,09** | **76,96** | **278,75** | **2080** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 ДЕНЬ. ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Джем | 0,020 | 0,10 | 0,00 | 14,00 | 55 | 0 | 0,95 | 17,42 | 0,03 | 0,04 | 5,6 |
| 4 | Каша рисовая | 0,200 | 5,22 | 11,70 | 30,86 | 261 | 0 | 0,4 | 3,4 | 0,02 | 0,01 | 0 |  |  |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **8,85** | **19,65** | **72,09** | **515** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат свекольный | 0,100 | 1,40 | 7,40 | 8,60 | 106 | 0 | 0,95 | 17,42 | 0,03 | 0,04 | 5,5 |
| 4 | Борщ из свежей капусты | 0,200 | 1,60 | 4,10 | 10,50 | 85 | 4,2 | 1,76 | 4 | 0,1 | 0,12 | 12,5 |
| 5 | отварная курица | 0,120 | 27,84 | 15,96 | 0,00 | 268 | 0 | 2,1 | 149 | 0,1 | 0,2 | 0,6 |
| 6 | Каша пшеничная | 0,100 | 2,62 | 6,80 | 17,70 | 142 | 0 | 1,2 | 42,9 | 0,75 | 0,75 | 21 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 0,150 | 0,00 | 0,00 | 26,61 | 105 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **38,58** | **35,06** | **101,05** | **889** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вафли | 0,050 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Сок персиковый | 0,150 | 0,75 | 0,00 | 20,55 | 84 | 20 | 0,4 | 40 | 0 | 0 | 8 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***2,15*** | ***1,65*** | ***59,20*** | ***259*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | **49,58** | **56,36** | **232,35** | **1778** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 ДЕНЬ. СРЕДА** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Джем фруктовый | 0,020 | 0,10 | 0,00 | 14,00 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Суп вермишелевый молочный | 0,200 | 8,30 | 11,80 | 37,80 | 292 | 0 | 15 | 145 | 0,18 | 0,16 | 3,36 |
| 5 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Компот фруктовый | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **11,94** | **19,75** | **79,03** | **546** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат из свежей капусты с морковью | 0,100 | 1,60 | 10,10 | 5,50 | 120 | 22,80 | 0,4 | 16,60 | 0,02 | 0,03 | 1,38 |
| 4 | Суп куриный рисовый | 0,200 | 3,52 | 3,52 | 9,12 | 82 | 0 | 0,34 | 25,8 | 0 | 0,04 | 8 |
| 5 | Курица в томатном соусе | 0,080 | 4,88 | 16,80 | 9,04 | 207 | 0 | 7,7 | 31 | 0,31 | 0,26 | 2,3 |
| 6 | Гречка отварная | 0,100 | 3,50 | 4,10 | 23,50 | 147 | 0 | 10 | 12 | 0,07 | 0,02 | 0 |
| 7 | Компот из свежих фруктов | 0,150 | 0,15 | 0,00 | 26,85 | 107 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **18,77** | **35,32** | **111,65** | **846** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Печенье «Топленное молоко» | 0,050 | 2,40 | 1,40 | 38,85 | 168 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Чай сладкий с лимоном | 0,150 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 131 | 0,3 | 7,61 | 0,13 | 0 | 0 | 30 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***9,90*** | ***6,20*** | ***51,60*** | ***298*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | ***40,6*** | ***61,27*** | ***242,28*** | ***1690*** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД КГ | Белки, | Жиры, | Углеводы, | Калории, | минералы | | | витамины | | |
| г | г | г | ккал | Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Сыр | 0,020 | 5,26 | 5,32 | 0,00 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша кукурузная | 0,200 | 7,40 | 9,40 | 32,20 | 240 | 0 | 0,4 | 3,4 | 0,02 | 0,01 | 0 |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **16,19** | **22,67** | **59,43** | **509** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат свекольный | 0,100 | 1,40 | 7,40 | 8,60 | 106 | 0 | 0,95 | 17,42 | 0,03 | 0,04 | 5,5 |
| 4 | Суп горский | 0,200 | 14,16 | 20,16 | 29,76 | 281 | 0 | 2,6 | 73,5 | 0,15 | 0,18 | 18,7 |
| 5 | Курица отварная в соусе | 0,100 | 13,00 | 18,00 | 13,00 | 266 | 0 | 2,1 | 149 | 0,1 | 0,2 | 0,6 |
| 6 | Рис отварной | 0,100 | 1,50 | 3,90 | 15,30 | 104 | 0 | 0,6 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 0,150 | 0,00 | 0,00 | 26,61 | 105 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **35,18** | **50,26** | **130,91** | **1045** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Печенье | 0,040 | 3,01 | 3,92 | 29,76 | 168 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Кефир | 0,150 | 4,34 | 4,79 | 6,00 | 88 | 0,3 | 7,61 | 0,13 | 0 | 0 | 30 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***7,35*** | ***8,70*** | ***35,76*** | ***256*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | **58,72** | **81,63** | **226,1** | **1810** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 ДЕНЬ. ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | ВЫХОД К | Белки,  г | Жиры,  г | Углеводы,  г | Калории,  ккал | минералы | | | витамины | | |
| Mg | Fe | Ca | B1 | B2 | C |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 0,010 | 0,09 | 7,26 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,04 | 0 |
| 3 | Сыр | 0,020 | 5,26 | 5,32 | 0,00 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша пшеничная | 0,200 | 6,22 | 11,90 | 27,26 | 245 | 0 | 15 | 145 | 0,18 | 0,16 | 3,36 |
| 5 | Какао с молоком и сахаром | 0,075 | 0,19 | 0,27 | 2,15 | 15 | 9 | 0,32 | 64 | 0,02 | 0,03 | 0,19 |
| 6 | Чай черный с сахаром и лимоном | 0,075 | 0,10 | 0,02 | 5,71 | 22 | 2,2 | 0,18 | 7,1 | 0,6 | 0,8 | 1,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | **15,01** | **25,17** | **54,49** | **514** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 3,16 | 0,40 | 19,24 | 96 | 0 | 0,80 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 0,040 | 1,96 | 0,40 | 18,40 | 88 | 0 | 1,4 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 3 | Салат свежий | 0,100 | 1,40 | 7,40 | 8,60 | 106 | 0 | 0,95 | 17,42 | 0,03 | 0,04 | 5,5 |
| 4 | Борщ из свежей капусты | 0,200 | 1,60 | 4,10 | 10,50 | 85 | 4,2 | 1,76 | 4 | 0,1 | 0,12 | 12,5 |
| 5 | Курица в овощном соусе | 0,120 | 27,84 | 15,96 | 0,00 | 268 | 0 | 2,1 | 149 | 0,1 | 0,2 | 0,6 |
| 6 | Каша перловая | 0,150 | 4,50 | 6,75 | 22,35 | 171 | 0 | 5,8 | 17,31 | 0,3 | 0,13 | 0 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 0,150 | 0,00 | 0,00 | 26,61 | 105 | 12 | 17,2 | 16 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | **40,48** | **35,06** | **101,05** | **889** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Печенье | 0,040 | 3,01 | 3,92 | 29,76 | 168 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | кисель ягодный | 0,150 | 0,75 | 0,00 | 20,55 | 84 | 20 | 0,4 | 40 | 0 | 0 | 8 |
|  | ***ИТОГО ЗА ПОЛДНИК*** |  | ***3,76*** | ***3,92*** | ***50,31*** | ***252*** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ** |  | **59,25** | **64,15** | **205,85** | **1655** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Накопительно за 10 дней** |  |  |  |  | **19814** |  |  |  |  |  |  |
|  | **В среднем за 1 день** |  |  |  |  | **1985** |  |  |  |  |  |  |