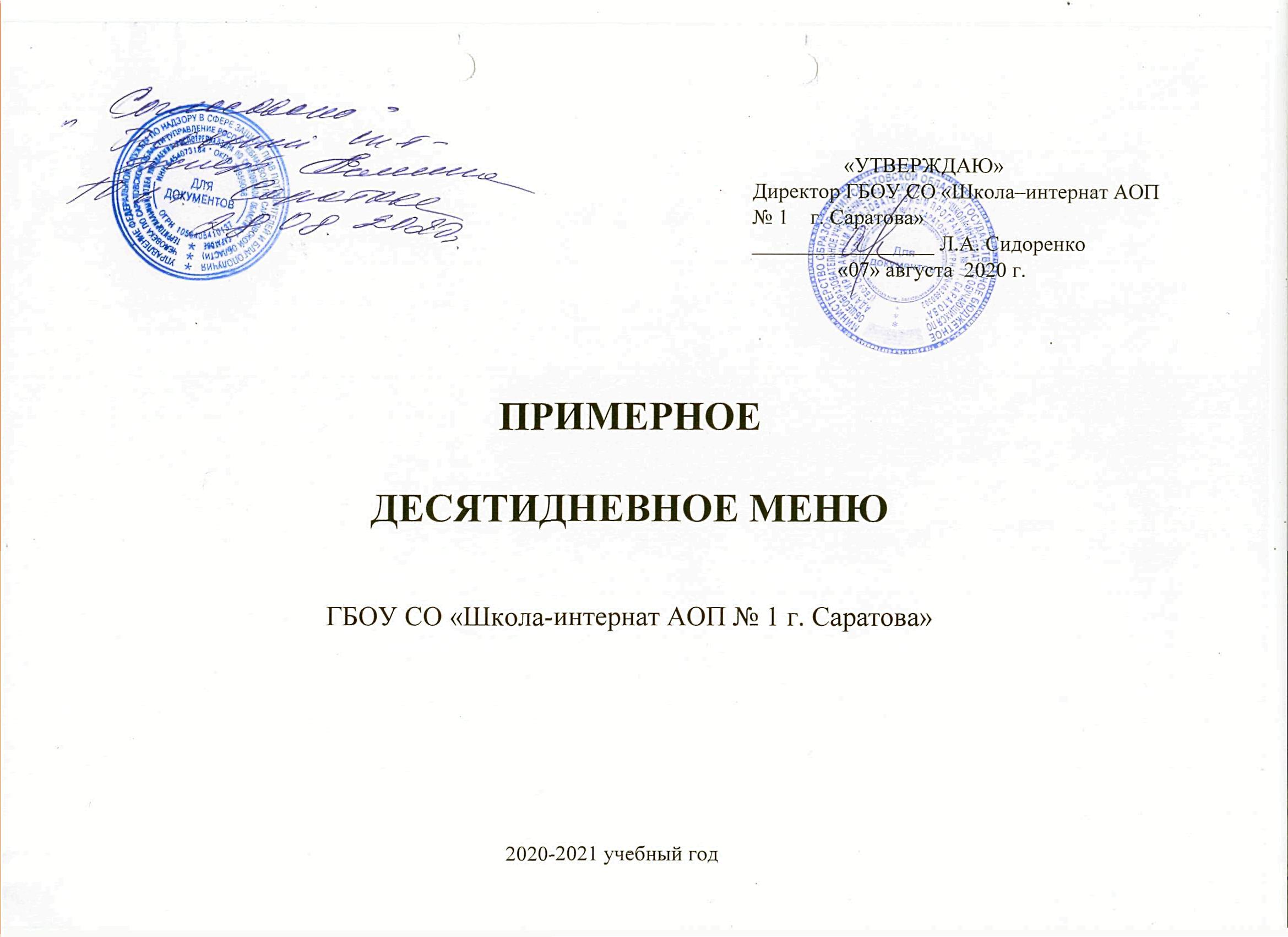
****

**1день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 Пермь-2006 | Каша молочная пшеничная жидкая | 205 | 7,4 | 8,07 | 35,2 | 243,9 | 0,41 |  | 0,07 |  | 170,1 | 455,9 | 88,7 | 14.8 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 243 Пермь 2006 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,9 | 153,9 | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **665(20,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (апельсин) | 300 | 2,7 | - | 24,3 | 120 | 0,1 | 68,25 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  | Печенье | 50 | 4,6 | 4,9 | 31 | 200 | 0,06 | - | - | - | 14,5 | 45 | 15 | 1,05 |
|  |  |  |  |  |  | **416(12,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Пермь 2006 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 44,5 | 0,66 | - | 62,6 | 53,1 | 21,5 | 0,31 |
| 103 М-2007 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 260 | 6,9 | 39,4 | 33,4 | 159 | 0,08 | 5,09 | 0,01 | 0,4 | 20,7 | 54,1 | 21,8 | 0,93 |
| 192 П-2006 | Куры отварные | 100 | 25 | 25 | 1,4 | 345 | 0,02 | 0,6 | 1,5 |  | 18,6 | 195 | 22,8 | 1,9 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 210 | 4,1 | 10,0 | 35,0 | 171 | 0,2 | 4,27 | 0,04 | 0,13 | 92,7 | 129 | 46 | 1,9 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1134( 34%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Напиток «Снежок» | 200 | 5 | 5,4 | 22 | 134 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 135 Пермь  2006 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 29,2 | 8,3 | 39,7 | 230 | 0,09 | 1,6 | 0,2 | 0,6 | 215,6 | 312,2 | 59,6 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  | **364(11,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблица 10 П-2006 | Морковь свежая | 100 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 30 | 0,06 | 5 | 9 | 8,6 | 51 | 55 | 33 | 1 |
| 239 М-2007 | Тефтели рыбные | 100 | 6,4 | 5,9 | 9,1 | 115 | 0,29 | 5,6 | 2,4 |  | 75,4 | 264,2 | 48,5 | 1,45 |
| 304 М-2007 | Рис отварной с маслом сливочным | 155 | 3,8 | 6,2 | 42,8 | 243 | 0,27 | - | 0,04 |  | 35,4 | 169,4 | 50,1 | 1,06 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | 02 | - | 16 | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,8 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **705(21,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **3209** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 П-2006 | Каша пшенная молочная жидкая | 205 | 6,04 | 7,2 | 34,2 | 227 | 0,41 | - | 0,07 | - | 170 | 455 | 88,7 | 14,8 |
|  | Сыр голландский | 24 | 6 | 7,6 | - | 75 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0,12 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,19 | 19,7 | 118 | 0,03 | 1,2 | 0,03 |  | 146,1 | 113,2 | 19,9 | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **626,9(19,4%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 94 | 0,03 | 8,0 | 0,01 | - | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 135 | 0,1 | 39 | - | - | 48 | 33 | 57 | 6,6 |
|  |  |  |  |  |  | **229 (7,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 П-2006 | Салат из свеклы с изюмом (черносливом) | 100 | 1,42 | 10,06 | 16,28 | 161,46 | 0,16 | 13,6 | 0,36 | - | 44,1 | 49,6 | 48,2 | 1,11 |
| 96 М-2007 | Рассольник ленинградский | 260 | 2,8 | 7,9 | 14,8 | 126,8 | 15,1 | 24,1 | 0,05 | 1,4 | 36,1 | 109,6 | 37,8 | 1,4 |
| 260 М-2007 | Гуляш из говядины | 100 | 29,5 | 31,5 | 27,3 | 350 | 0,13 | 4,16 | 0,02 | 0,18 | 22,6 | 237,3 | 34,2 | 11,8 |
| 171 М2007 | Каша гречневая рассыпчатая | 165 | 7 | 6,9 | 41,6 | 204 | 0,15 | 0,8 | 0,01 | 0,5 | 83,9 | 147,2 | 69,1 | 2,06 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1231(35,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 | 6,54 | 5 | 22,6 | 108 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 430 М-2007 | Булочка «Российская» | 100 | 6,8 | 7,5 | 60 | 330 | 0,1 | - | 0,08 | - | 24,5 | 62,7 | 19,2 | 1,9 |
|  |  |  |  |  |  | **438 (14,5%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23 | 0,06 | 25 | 0,03 | - | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 148-М-2007 | Котлеты картофельные со сметанным соусом | 250 | 3,8 | 15,8 | 30 | 278 | 0,31 | 31 | 0,15 |  | 33,3 | 109 | 56,9 | 2,84 |
| 214 М-2007 | Омлет с морковью | 60 | 5,1 | 10,9 | 6,1 | 95 | 0,036 | 1,05 | 1,7 | 0,06 | 45,1 | 98,6 | 13,2 | 1,1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 376 М-2007 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,001 | 0,2 | 0,001 | - | 2,34 | 7,2 | 2,7 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **708(23,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **3232** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции (гр.) | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 Пермь  2006 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | | 205 | | 6,3 | | 8,9 | | 25,4 | | 207 | 0,21 |  | 0,07 |  | 187,9 | 417 | 68,1 | 14,6 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | | 1 шт. | | 5,1 | | 4,6 | | 0,3 | | 63 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | | 8,2 | | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 243 П-2006 | Какао с молоком | | 200 | | 3,7 | | 3,9 | | 25,9 | | 153,9 | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | | 50 | | 3,75 | | 2,7 | | 25,5 | | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | **63719,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | | 200 | | 1 | | - | | 11 | | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Вафли | | 50 | | 5,4 | | 5,2 | | 34 | | 208 | 0,03 | - | - | - | 3,4 | 15,3 | 0,7 | 0,2 |
|  | Фрукты (апельсин) | | 300 | | 2,7 | | - | | 24,3 | | 120 | 0,1 | 68,25 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | **424(13%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец консервированный | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 3,2 | | 18 | - | 4 | - | - | 18,4 | 19,2 | 11,2 | 0,48 |
| 82 М-2007 | Борщ с капустой и картофелем | | 260 | | 9,9 | | 2,8 | | 27,9 | | 134,5 | 0,06 | 23,9 | 0,03 | - | 50,1 | 64,7 | 26 | 1,4 |
| 259 М-2007 | Жаркое по-домашнему | 300 | | 2,3 | | 25,9 | | 23,6 | | 356 | | 0,2 | 45 | 0,04 | 0,57 | 48 | 465 | 90 | 5,6 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,08 | | - | | 21,8 | | 87,6 | | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | | 4,3 | | 0,5 | | 27 | | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | | 100 | | 11,8 | | 1,5 | | 48 | | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | **927 (30,%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 П-2006 | Молоко кипяченое | | 200 | | 5,59 | | 6,38 | | 9,38 | | 117 | 0,06 | 2,4 | 0,06 |  | 290,2 | 218,2 | 33,6 | 0,24 |
| 124 П-2006 | Запеканка из творога | | 150 | | 29,2 | | 12,1 | | 29,1 | | 342 | 0,182 | 1,06 | 0,2 | - | 214,8 | 311,5 | 0,63 | 0,64 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | **459(14%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кукуруза консервированная | | 100 | | 1,4 | | 4,8 | | 8,5 | 82,8 | | 0,03 | 30 | - | - | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
|  | Сосиска отварная | | 100 | | 11 | | 22,8 | | 1,6 | | 266 | - | - | - | - | 35 | 158 | 20 | 1,6 |
| 162 М-2007 | Запеканка капустная | | 200 | | 7,2 | | 12,4 | | 39,6 | | 298 | 0,112 | 78,04 | 0,18 | 2,1 | 94,2 | 69,8 | 30,8 | 1,93 |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | | 8,2 | | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | | 200 | | 02 | | - | | 16 | | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | | 4,3 | | 0,5 | | 27 | | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | | 5,9 | | 0,75 | | 24 | | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | **840 (23,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | |  | |  | |  | |  | | **3235** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 П-2006 | Каша манная молочная жидкая | 205 | | 6,2 | | | 8,05 | | 31,4 | | 242 | | 0,08 | |  | | 0,09 | | - | | 252,1 | | 181,1 | | 79,3 | 1,48 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | | 1,2 | | 1,9 | | 0,04 | 0,02 |
|  | Сыр голландский | 24 | | 6 | | | 7,6 | | - | | 75 | | 0.01 | | 0,48 | | 0.07 | | 0,05 | | 300 | | 162 | | 15 | 0,33 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 2,7 | | | 3,19 | | 19,7 | | 118 | | 0,03 | | 1,2 | | 0,03 | |  | | 146,1 | | 113,2 | | 19,9 | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | 50 | | 3,75 | | | 2,7 | | 25,5 | | 140 | | 0,1 | | - | | - | | - | | 15 | | 52 | | 22 | 10,1 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | **642 (20,3%)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | | 0,8 | | | 0,6 | | 22 | | 94 | | 0,03 | | 8,0 | | 0,01 | | - | | 40 | | 24 | | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (груша) | 300 | | 1,2 | | | - | | 28,5 | | 126 | | 0,1 | | 15 | | - | | - | | 57,75 | | 48 | | 36 | 6,9 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | **220 (7%)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Огурец свежий | 100 | | 0,7 | | | 0,1 | | 1,6 | | 11 | | 0,03 | | 10 | | - | | - | | 23 | | 42 | | 14 | 0,6 |
| 88 М-2007 | Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | | 2,0 | | | 7,0 | | 14 | | 128 | | 0,042 | | 35,2 | | 0,008 | |  | | 51,3 | | 55,3 | | 26,5 | 0,43 |
| 114 П-2006 | Пюре из гороха | 175 | 19,5 | | | 4,3 | | 43,1 | | 251 | | 1,3 | | - | | 0,16 | | 0,14 | | 118,2 | | 161,2 | | 56,2 | | 2,3 |
| 268 М-2007 | Котлеты мясные | 100 | 14,4 | | | 48 | | 7,3 | | 320 | | 0,008 | | 3,6 | | 0,008 | | 0,44 | | 26,6 | | 170 | | 31,4 | | 1,38 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | | | - | | 21,8 | | 87,6 | | 0,18 | | 3,2 | | 0,4 | |  | | 431 | | 624 | | 119,2 | | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 4,3 | | | 0,5 | | 27 | | 71 | | 0,08 | | - | | - | | - | | 11,6 | | 96,6 | | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | | - | | - | | - | | 26 | | 83 | | 35 | 16 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | **1124,6 (35,7%)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка | 200 | | 6 | | | 5 | | 8 | | 128 | | 0,02 | | 0,3 | | 0,04 | | - | | 248 | | 184 | | 28 | 0,2 |
| 410 М-2007 | Ватрушка с творогом | 100 | | 3,3 | | | 8,5 | | 27,8 | | 201 | | 0,12 | | 0,26 | | 0,11 | |  | | 71,9 | | 149 | | 22,3 | 1,6 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | **329 (11,4%)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Консервированный зеленый горошек (термообработка) | 100 | | 3,1 | | | - | | 6,5 | | 44 | | 0,1 | | 10 | | 0,16 | | 0,22 | | 20 | | 62 | | 21 | 0,7 |
| 234 М-2007 | Котлета из рыбы | 80 | | 11,8 | | | 7,8 | | 9 | | 110 | | 0,15 | | 1,5 | | 0,043 | |  | | 71,1 | | 214 | | 33,3 | 0,92 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 210 | | 4,1 | | | 10,0 | | 35,0 | | 171 | | 0,2 | | 4,27 | | 0,04 | | 0,13 | | 92,7 | | 129 | | 46 | 1,9 |
| 210 М-2007 | Омлет натуральный | 55 | | 5,3 | 10,7 | | | | 5,6 | | 140 | | 0,03 | | 0,16 | | 0,12 | | 0,12 | | 37,0 | | 89,8 | | 6,7 | 1,01 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | | 1,2 | | 1,9 | | 0,04 | 0,02 |
| 247 П-2006 | Кисель фруктовый | 200 | | 1,36 | | | - | | 29,02 | | 116 | | 0,22 | | 3,8 | | 0,4 | | - | | 51,6 | | 74,8 | | 14,1 | 1,6 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 4,3 | | | 0,5 | | 27 | | 71 | | 0,08 | | - | | - | | - | | 11,6 | | 96,6 | | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | 5,9 | | | 0,75 | | 24 | | 115 | | 0,07 | | - | | - | | - | | 13 | | 41,5 | | 17,5 | 8 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | **833(25,6%)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | |  | | |  | |  | | **3150** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |

**5 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая ценность (Ккал) | | В1 | | С | | А | | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 П-2006 | Каша «Дружба» | 205 | | 6,5 | | | 8,3 | | 35 | | | 241 | | 0,28 | | 1,6 | | 0,07 | | - | 51,6 | 154,5 | 50,1 | 1,2 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | | 66,9 | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 243 П -2006 | Какао с молоком | 200 | | 3,7 | | | 3,9 | | 25,9 | | | 153,9 | | 0,031 | | 1,2 | | 0,03 | | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | | 3,75 | | | 2,7 | | 25,5 | | | 140 | | 0,1 | | - | | - | | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **602 (19,1%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | | 1 | | | - | | 11 | | | 96 | | 0,04 | | 8,0 | | 0,01 | | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Зефир в шоколаде | 50 | | 5,2 | | | 5,1 | | 28 | | | 128 | | 0,01 | | - | | 0,006 | | - | 59,7 | 72,3 | 20,1 | 1,5 |
|  | Фрукты (яблоко) | 300 | | 1,2 | | | 1,2 | | 29,4 | | | 135 | | 0,1 | | 39 | | - | | - | 48 | 33 | 57 | 6,6 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **359(10,3%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 М-2007 | Салат из лука репчатого | 100 | | 1,3 | | 6,18 | | | 7,7 | | 92 | | | 0,07 | | 9,5 | | 0,06 | |  | 37,6 | 49,6 | 6,0 | 0,78 |
| 35 П 2006 | Свекольник | 260 | | 11 | | | 3,9 | | 32 | | | 169,7 | | 0,15 | | 30,5 | | 1,7 | | 2,4 | 69,7 | 124,2 | 76,7 | 2,3 |
| 256 М-2007 | Мясо тушеное | | 100 | | 15,2 | | | 16,7 | | 8,29 | | | 278 | | 0,06 | | 1,12 | | 0,02 | 1,5 | 14 | 136,2 | 25,3 | 1,2 |
| 321 М-2007 | Капуста тушеная | | 210 | | 2,6 | | | 3,23 | | 39,4 | | | 173,6 | | 0,13 | | 102,1 | | 2,1 | 3,2 | 112,5 | 81,8 | 40,9 | 2,34 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,08 | | | - | | 21,8 | | | 87,6 | | 0,18 | | 3,2 | | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 4,3 | | | 0,5 | | 27 | | | 71 | | 0,08 | | - | | - | | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | | 230 | | 0,15 | | - | | - | | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **1100(33,4%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир | 200 | | 5,2 | | | 5,5 | | 20 | | | 118 | | 0,05 | | 1,3 | | 0,02 | | - | 220 | 175 | 24 | 0,01 |
| 135 Пермь  2006 | Пудинг творожный запеченный | 150 | | 29,2 | | | 8,3 | | 39,7 | | | 330 | | 0,09 | | 1,6 | | 0,2 | | 0,6 | 215,6 | 312,2 | 59,6 | 0,66 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **448 (13,6%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 100 | | 1,1 | | | 0,2 | | 3,8 | | | 23 | | 0,06 | | 25 | | 0,03 | | - | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 226 М-2007 | Рыба отварная | 100 | | 12 | | | 7,6 | | 2,1 | | | 126 | | 0,24 | | 2,5 | | 0,41 | |  | 94 | 330 | 52,4 | 1,51 |
| 204 П-2016 | Макаронные изделия отварные | 170 | | 5,4 | | | 5,2 | | 35,3 | | | 216 | | 0,08 | | - | | 0,04 | | - | 9,9 | 41,8 | 8,1 | 0,41 |
| 204 Пермь  2006 | Макароны отварные с маслом | 160 | | 5,4 | | | 5,2 | | 35,3 | | | 204 | | 0,08 | | - | | 0,04 | | - | 9,9 | 41,8 | 8,1 | 0,41 |
| 214 М-2007 | Омлет с морковью | 60 | | 5,1 | | | 10,9 | | 6,1 | | 95 | | | 0,036 | | 1,05 | | 1,7 | | 0,06 | 45,1 | 98,6 | 13,2 | 1,1 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | | 66,9 | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | | 02 | | | - | | 16 | | | 65 | | 0,004 | | 3,4 | | 0,161 | | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 4,3 | | | 0,5 | | 27 | | | 71 | | 0,08 | | - | | - | | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | 5,9 | | | 0,75 | | 24 | | | 115 | | 0,07 | | - | | - | | - | 13 | 41,5 | 19,5 | 8 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **777,9(23,6%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | |  | | |  | |  | | | **3286** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |

**6 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 П-2006 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 205 | 1,3 | 10 | 58 | 285 | 0,31 | 1,44 | 0,07 | 0,56 | 176,4 | 303,6 | 82,8 | 2,4 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
|  | Сыр голландский | 24 | 6 | 7,6 | - | 75 | 0,01 | 0,43 | 0,07 | 0,12 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,19 | 19,7 | 118 | 0,03 | 1,2 | 0,03 |  | 146,1 | 113,2 | 19,9 | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **747(23,2%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (банан) | 300 | 4,07 | 56 | 18 | 180 | 0,12 | 30 | 0,36 | 1,2 | 16 | 56 | 84 | 2 |
|  | Печенье | 50 | 4,6 | 4,9 | 31 | 200 | 0,06 | - | - | - | 14,5 | 45 | 15 | 1,05 |
|  |  |  |  |  |  | **476(14,8%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,6 | 11 | 0,03 | 10 | - | - | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| 38 П-2006 | Суп картофельный с клецками | 260 | 5,2 | 4,8 | 23,6 | 133,7 | 0,06 | 2,1 | 1,3 | 0,31 | 19,9 | 47,7 | 11,6 | 0,6 |
| 192 П-2006 | Куры отварные | 100 | 25 | 25 | 1,4 | 345 | 0,02 | 0,6 | 1,5 |  | 18,6 | 195 | 22,8 | 1,9 |
| 171М--2007 | Каша гречневая рассыпчатая | 165 | 7 | 6,9 | 41,6 | 204 | 0,15 | 0,8 | 0,01 | 0,5 | 83,9 | 147,2 | 69,1 | 2,06 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **995(30,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 П-2006 | Молоко кипяченое | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117 | 0,06 | 2,4 | 0,06 |  | 290,2 | 218,2 | 33,6 | 0,24 |
| 428 М-2007 | Булочка школьная | 100 | 6,8 | 2,7 | 48 | 248 | 0,1 | - | 0,02 | - | 7,5 | 55,5 | 10,8 | 1,5 |
|  |  |  |  |  |  | **365(11,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 100 | 1,4 | 4,8 | 85 | 82 | 0,03 | 30 | - | - | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
| 229 М-2007 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 11,1 | 6,3 | 5,5 | 127 | 0,16 | 4,2 | 3,03 |  | 87,1 | 278 | 51,6 | 1,5 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 210 | 4,1 | 10,0 | 35,0 | 171 | 0,2 | 4,27 | 0,04 | 0,13 | 92,7 | 129 | 46 | 1,9 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | 02 | - | 16 | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **632(19,8%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **3215** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | | Жиры | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 М-2007 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,4 | | 3,8 | 16,5 | 114 | | 0,06 | - | 0,05 | - | 143.1 | 285,9 | 16,5 | 12.7 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | 8,2 | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 210 М-2007 | Омлет натуральный | 55 | 5,2 | | 9,02 | 1,5 | | 110 | 0,03 | 0,2 | 0,15 | 2,3 | 49,2 | 107 | 8,2 | 1.2 |
| 243 П-2006 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | | 3,9 | 25,9 | | 153,9 | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | | 2,7 | 25,5 | | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  | |  |  | | **584,8 (18,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | 0,8 | | 0,6 | 22 | | 94 | 0,03 | 8,0 | 0,01 | - | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (апельсин) | 300 | 2,7 | | - | 24,3 | | 120 | 0,1 | 68,25 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  |  |  |  | |  |  | | **216 (6,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4– П -2006 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 100 | 0,84 | | 5,06 | 5,32 | | 70 | 0,03 | 44,5 | 0,66 | - | 62,6 | 53,1 | 21,5 | 0,31 |
| 42 П-2006 | Суп картофельный с рыбой | 260 | 13,7 | | 2,9 | 32 | | 145,7 | 0,27 | 34,3 | 1,3 | 1,44 | 59,1 | 292,5 | 85,1 | 2,3 |
| 184 П-2006 | Фрикадельки мясные | 100 | 12,63 | | 13,54 | 9,16 | | 208 | 0,04 | 3,6 | - | 0,42 | 26,6 | 170 | 31,4 | 1,38 |
| 204 П-2016 | Макаронные изделия отварные | 170 | 5,4 | | 5,2 | 35,3 | | 216 | 0,08 | - | 0,04 | - | 9,9 | 41,8 | 8,1 | 0,41 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | | - | 21,8 | | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | | 0,5 | 27 | | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | | 1,5 | 48 | | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  | |  |  | | **1038,3(33,5%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Напиток «Снежок» | 200 | 5 | | 5,4 | 22 | | 134 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 124 П-2006 | Запеканка из творога | 150 | 29,2 | | 12,1 | 29,1 | | 342 | 0,182 | 1,06 | 0,2 | - | 214,8 | 311,5 | 0,63 | 0,64 |
|  |  |  |  | |  |  | | **476(14,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 П-2006 | Салат из моркови | 100 | 1,14 | 10,08 | | 10,38 | 136,8 | | 0,02 | 5,1 | 4,46 | - | 61 | 62 | 38.5 | 0,09 |
|  | Колбаса отварная | 75 | 8,1 | 22,3 | | - | 233 | | 0,25 | - | - | 0,12 | 19 | 146 | 17,3 | 1,7 |
| 214 П-2006 | Картофель отварной с луком | 200 | 4,1 | | 10,2 | 35 | | 171,2 | 0,25 | 43,2 | 0,05 | 0,14 | 118,2 | 161,2 | 56,2 | 2,3 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | 8,2 | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 376 М-2007 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | - | 15 | | 60 | 0,001 | 0,2 | 0,001 | - | 2,34 | 7,2 | 2,7 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | | 0,5 | 27 | | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | | 0,75 | 24 | | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  | |  |  | | **853,9(26,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | |  |  | | **3189** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Белки | Жиры | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | | В1 | | С | А | Е | Са | | Р | | Mg | | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 М-2007 | Суп молочный с крупой | | 200 | | 3,6 | 2,7 | 15,7 | | 119 | | 0,09 | | 1,2 | 0,05 | - | 152,6 | | 143,3 | | 66,8 | | 0,34 |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | 8,2 | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | | 1,9 | | 0,04 | | 0,02 |
|  | Сыр голландский | | 24 | | 6 | 7,6 | - | | 75 | | 0,01 | | 0,48 | 0,07 | 0,05 | 300 | | 162 | | 15 | | 0,33 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 2,7 | 3,19 | 19,7 | | 118 | | 0,03 | | 1,2 | 0,03 |  | 146,1 | | 113,2 | | 19,9 | | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | | 50 | | 3,75 | 2,7 | 25,5 | | 140 | | 0,1 | | - | - | - | 15 | | 52 | | 22 | | 10,1 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **518 (22,3%)** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок ябдочный | | 200 | | 1 | - | 11 | | 96 | | | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | | 24 | | 18 | | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | | 300 | | 1,2 | 1,2 | 29,4 | | 81 | | | 0,1 | 39 | - | - | 48 | | 33 | | 57 | | 6,6 |
|  | Вафли | | 50 | | 5,4 | 5,2 | 34 | | 208 | | | 0,03 | - | - | - | 3,4 | | 15,3 | | 0,7 | | 0,2 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **385(11,5%)** | | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 М-2007 | | Сельдь с луком | | 100 | 25,2 | 12,6 | | - | | 174 | | 0,09 | 4,7 | 0,008 |  | 44,4 | 193 | | 47,6 | | 1,1 | |
| 96 М-2007 | Рассольник ленинградский | | 260 | | 2,8 | 7,9 | | 14,8 | | 126 | | 15,1 | 24,1 | 0,05 | 1,4 | 36,1 | 109,6 | | 37,8 | | 1,4 | |
| 260 М-2007 | Гуляш из говядины | | 100 | | 29,5 | 31,5 | | 27,3 | | 268 | | 0,13 | 4,16 | 0,02 | 0,18 | 22,6 | 237,3 | | 34,2 | | 11,8 | |
| 142 М-2007 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | | 200 | | 4,0 | 9,6 | | 38 | | 256 | | 0,23 | 36 | 1,3 | - | 32 | 116 | | 44,8 | | 1,9 | |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,08 | - | | 21,8 | | 87,6 | | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | | 119,2 | | 1,32 | |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | | 4,3 | 0,5 | | 27 | | 71 | | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | | 31,6 | | 2 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 100 | | 11,8 | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | | 35 | | 16 | |
|  |  | |  | |  |  | |  | | **1213( 35,9%)** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | | 200 | | 6,54 | 5 | 22,6 | | 108 | | 0,06 | | 1,4 | 0,04 | - | 240 | | 190 | | 28 | | 0,02 |
| 414 М-2007 | Булочка «Веснушка» | | 100 | | 7,6 | 7,3 | 58 | | 231 | | 0,13 | |  | 0,05 |  | 13,3 | | 70,5 | | 14,3 | | 1,8 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **339(10,1%)** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец консервированный | | 100 | | 0,8 | 0,2 | 3,2 | | 18 | | - | | 4 | - | - | 18,4 | | 19,2 | | 11,2 | | 0,48 |
| 239 М-2007 | Тефтели рыбные | | 100 | | 6,4 | 5,9 | 9,1 | | 115 | | 0,29 | | 5,6 | 2,4 |  | 75,4 | | 264,2 | | 48,5 | | 1,45 |
| 321 М-2007 | Капуста тушеная | | 210 | | 2,6 | 3,23 | 39,4 | | 173,6 | | 0,13 | | 102,1 | 2,1 | 3,2 | 112,5 | | 81,8 | | 40,9 | | 2,34 |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | 8,2 | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | | 1,9 | | 0,04 | | 0,02 |
| 247 П-2006 | Кисель фруктовый | | 200 | | 1,3 | - | 29,02 | | 116 | | 0,22 | | 3,8 | 0,4 | - | 516 | | 748 | | 141 | | 1,6 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | | 4,3 | 0,5 | 27 | | 71 | | 0,08 | | - | - | - | 11,6 | | 96,6 | | 31,6 | | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | | 5,9 | 0,75 | 24 | | 115 | | 0,07 | | - | - | - | 13 | | 41,5 | | 17,5 | | 8 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **675,5(20.2%)** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | |  | |  |  |  | | **3331** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |

**9 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 М-2007 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 205 | 7,4 | 8,0 | 34,5 | 246 | 0,28 |  | 0,08 |  | 247,1 | 550,5 | 172.4 | 21,4 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1.9 | 0,3 | 0,02 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
| 243 П-2006 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,9 | 153,9 | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **669,8(21,8%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 94 | 0,03 | 8,0 | 0,01 | - | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (апельсин) | 300 | 2,7 | - | 24,3 | 120 | 0,1 | 68,2 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  | **214(6,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 Пермь 2006 | Салат из свеклы с изюмом(черносливом) | 100 | 1,42 | 10,06 | 16,28 | 161 | 0,16 | 13,6 | 0,36 | - | 44,1 | 49,6 | 48,2 | 1,11 |
| 88 М-2007 | Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 2,0 | 7,0 | 14 | 128 | 0,042 | 35,2 | 0,008 |  | 51,3 | 55,3 | 26,5 | 0,43 |
| 291 М-2007 | Плов из птицы | 250 | 24,8 | 31 | 40 | 509 | 0,37 | 1,34 | 4,76 |  | 62,7 | 391 | 78,3 | 3,2 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 28 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1224(35,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир | 200 | 5,2 | 5,5 | 20 | 118 | 0,05 | 1,3 | 0,02 | - | 220 | 175 | 24 | 0,01 |
| 414 М-2007 | Пирог открытый | 100 | 5,9 | 3,0 | 64,3 | 308 | 00,9 |  | 0,05 |  | 25,8 | 66,5 | 25,7 | 4,7 |
|  |  |  |  |  |  | **426(13,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 100 | 1,4 | 4,8 | 8,5 | 82 | 0,03 | 30 | - | - | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
| 229 М-2007 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 11,1 | 6,3 | 5,5 | 127 | 0,16 | 4,2 | 3,03 |  | 87,1 | 278 | 51,6 | 1,5 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 210 | 4,1 | 10 | 35 | 171 | 0,2 | 4,2 | 0,04 | 0,13 | 92,7 | 129 | 46 | 1,9 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | 02 | - | 16 | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **697(22,6 %)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | |  | **3232** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 П-2006 | Каша пшенная молочная жидкая | 205 | 6,04 | 7,2 | 34,2 | 227 | 0,41 | - | 0,07 | - | 170 | 455 | 88,7 | 14,8 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
|  | Сыр голландский | 24 | 6 | 7,6 | - | 75 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0.12 | 300 | 162 | 15 | 0.33 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,19 | 19,7 | 118 | 0,03 | 1,2 | 0,03 |  | 146,1 | 113,2 | 19,9 | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **626,9 (21,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 90 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 81 | 0,1 | 39 | - | - | 48 | 33 | 57 | 6,6 |
|  | Печенье | 50 | 6,2 | 11 | 35,6 | 188 | 0.06 | - | - | - | 14,5 | 45 | 15 | 1,09 |
|  |  |  |  |  |  | **359 (10,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23 | 0,06 | 25 | 0,03 | - | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 37 П-2006 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 260 | 30,9 | 34,5 | 9,6 | 234 | 0,32 | 21,4 | 0,03 | 1,5 | 61,3 | 153 | 56,4 | 2,8 |
| 268 М-2007 | Биточки мясные | 100 | 50,2 | 16,7 | 8,29 | 197 | 0,06 | - | 0,02 | 0,8 | 14 | 136,2 | 25,2 | 7,03 |
| 214 П-2006 | Картофель отварной | 200 | 4,1 | 9,3 | 36,2 | 243 | 0,21 | 53 | 0,13 | 0,14 | 35,7 | 114 | 57.7 | 2,8 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 |  | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1085,6(32.6 %)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 | 6,54 | 5 | 22,6 | 108 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 124 П-2006 | Запеканка из творога | 150 | 29 | 12,2 | 29,4 | 223 | 0,09 | 1,6 | 0,2 | 0,6 | 215 | 312 | 59,6 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  | **331 (9,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кукуруза консервированная | 100 | 1,4 | 4,8 | 8,5 | 82 | 0,03 | 30 | - | - | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
|  | Колбаса отварная | 75 | 8,1 | 22,8 | - | 233 | 0.25 | - | - |  |  |  |  |  |
| 204 П-2016 | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,4 | 5,2 | 35,3 | 204 | 0,08 | - | 0,04 | - | 9,9 | 41,8 | 8,1 | 0,41 |
| 214 М-2007 | Омлет с морковью | 60 | 5,1 | 10,9 | 6,1 | 95 | 0,036 | 1,05 | 1,7 | 0,06 | 45,1 | 98,6 | 13,2 | 1,1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 376 М-2007 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,001 | 0,2 | 0,001 | - | 2,34 | 7,2 | 2,7 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **927 (24,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **3328** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 П-2006 | Каша молочная пшеничная жидкая | 255 | 9,2 | 10 | 44 | 303 | 0,51 |  | 0,08 |  | 211,3 | 566,9 | 110 | 18,4 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
| 243 П-2006 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,9 | 153,9 | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **726,8(20%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Печенье | 50 | 4,6 | 4,9 | 31 | 200 | 0,06 | - | - | - | 14,5 | 45 | 15 | 1,05 |
|  | Фрукты (апельсин) | 300 | 2,7 | - | 24,3 |  | 0,1 | 68,25 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  | **416(10,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 П-2006 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70 | 0,03 | 44,5 | 0,66 | - | 62,6 | 53,1 | 21,5 | 0,31 |
| 103 М-2007 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 310 | 6,9 | 39,4 | 33,4 | 190 | 0,08 | 5,09 | 0,01 | 0,4 | 20,7 | 54,1 | 21,8 | 0,93 |
| 192 П 2006 | Куры отварные | 120 | 30 | 30 | 1,7 | 414 | 0,018 | 0,68 | 1,6 |  | 20,9 | 233 | 27 | 2,4 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 260 | 4,1 | 10,0 | 35,0 | 214 | 0,2 | 4,27 | 0,04 | 0,13 | 92,7 | 129 | 46 | 1,9 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 8.6 | 1.0 | 54 | 142 | 0,16 | - | - | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1347,6(33,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Напиток «Снежок» | 200 | 5 | 5,4 | 22 | 134 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 135 Пермь  2006 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 29,2 | 8,3 | 39,7 | 330 | 0,09 | 1,6 | 0,2 | 0,6 | 215,6 | 312,2 | 59,6 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  | **464(12,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблица 10 П- 2006 | Морковь свежая | 100 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 30 | 0,06 | 5 | 9 | 8,6 | 51 | 55 | 33 | 1 |
| 229 М-2007 | Тефтели рыбные | 130 | 8,3 | 7,6 | 11,8 | 149 | 0,38 | 7,7 | 3,1 | - | 105 | 374 | 88,5 | 1,9 |
| 304 М-2007 | Рис отварной с маслом сливочным | 165 | 4,1 | 6,6 | 45, | 259 | 0,03 | - | 0,04 | - | 37,8 | 181,4 | 53,65 | 1,13 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | 02 | - | 16 | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27 | 71 | 0,08 | - | - | - | 11,6 | 96,6 | 31,6 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **870,9(23,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **3762,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 П-2006 | Каша пшенная молочная жидкая | 255 | | 7,5 | | 9,3 | | 42,5 | | 282 | | 0,51 |  | 0,08 |  | 210,2 | 567,9 | 110 | 18,4 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 2,7 | | 3,19 | | 19,7 | | 118 | | 0,03 | 1,2 | 0,03 |  | 146,1 | 113,2 | 19,9 | 0,32 |
|  | Сыр голландский | 24 | | 6 | | 7,6 | | - | | 75 | | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0,12 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
|  | Батон пшеничный | 50 | | 3,75 | | 2,7 | | 25,5 | | 140 | | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **681(20%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | | 0,8 | | 0,6 | | 22 | | 94 | | 0,03 | 8,0 | 0,01 | - | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | 300 | | 0,6 | | - | | 30 | | 126 | | 0,1 | 39 | - | - | 48 | 33 | 57 | 6,6 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **220 (5,9%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 Пермь 2006 | Салат из свеклы с изюмом (черносливом) | 100 | | 1,42 | | 10,06 | | 16,28 | | 165 | | 0,16 | 13,6 | 0,36 | - | 44,1 | 49,6 | 48,2 | 1,11 |
| 96 М-2007 | Рассольник ленинградский | 310 | | 2,8 | | 7,9 | | 14,8 | | 178 | | 15,1 | 24,1 | 0,05 | 1,4 | 36,1 | 109,6 | 37,8 | 1,4 |
| 260 М-2007 | Гуляш из говядины | | 100 | | 29,5 | | 31,5 | | 27,3 | | 268 | 0,13 | 4,16 | 0,02 | 0,18 | 22,6 | 237,3 | 34,2 | 11,8 |
| 171 М-2007 | Каша гречневая рассыпчатая | 175 | | 7,4 | | 7,32 | | 44,1 | | 231 | | 0,16 | 0,84 | 0,01 | 0,53 | 88,9 | 156 | 73 | 2,18 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,08 | | - | | 21,8 | | 87,6 | | 0,18 | 3,2 | 0,4 | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | | 8.6 | | 1.0 | | 54 | | 142 | | 0,16 | - | - | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | | 11,8 | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **1302(35,9%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 | | 6,54 | | 5 | | 22,6 | | 108 | | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 430 М-2007 | Булочка «Российская» | 100 | | 6,8 | | 2,7 | | 60 | | 330 | | 0,1 | - | 0,08 | - | 24,5 | 62,7 | 19,2 | 1,9 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **438(12,3%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 100 | | 1,1 | | 0,2 | | 3,8 | | 23 | | 0,06 | 25 | 0,03 | 0,35 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 148-М-2007 | Котлеты картофельные со сметанным соусом | 300 | | 4,6 | | 18,9 | | 36 | | 334 | | 0,39 | 38 | 0,19 |  | 41 | 136 | 70 | 3,5 |
| 214 М-2007 | Омлет с морковью | 60 | | 5,1 | | 10,9 | | 6,1 | | 95 | | 0,036 | 1,05 | 1,7 | 0,06 | 45,1 | 98,6 | 13,2 | 1,1 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 376 М-2007 | Чай с сахаром | 200 | | 0,1 | | - | | 15 | | 60 | | 0,001 | 0,2 | 0,001 | - | 2,34 | 7,2 | 2,7 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 4,3 | | 0,5 | | 27,5 | | 119,3 | | 0,06 | - | - | - | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | | 11,8 | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **928 (25,9%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | |  | |  | |  | | **3569** | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 Пермь  2006 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | | 255 | | 7,8 | | | 11,1 | | 31,7 | | 259 | | 0,26 |  | 0,08 |  | 232 | 516 | 84,2 | 18,2 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | | 1 шт. | | 5,1 | | | 4,6 | | 0,3 | | 63 | | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 243 П-2006 | Какао с молоком | | 200 | | 3,7 | | | 3,9 | | 25,9 | | 153,9 | | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | | 50 | | 3,75 | | | 2,7 | | 25,5 | | 140 | | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **690 (20 %)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | | 200 | | 1 | | | - | | 11 | | 96 | | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Вафли | 50 | | 5,4 | | | 5,2 | | 34 | | 208 | | 0,03 | | - | - | - | 3,4 | 15,3 | 0,7 | 0,2 |
|  | Фрукты (апельсин) | | 300 | | 2,7 | | | - | | 24,3 | | 120 | | 0,1 | 68,25 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **424(11,3 %)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец консервированный | | 100 | | 0,8 | | | 0,2 | | 3,2 | | 18 | | - | 4 | - | - | 18,4 | 19,2 | 11,2 | 0,48 |
| 82 М-2007 | Борщ с капустой и картофелем | | 310 | | 9,9 | | | 2,8 | | 27,9 | | 157 | | 0,06 | 23,9 | 0,03 | - | 50,1 | 64,7 | 26 | 1,4 |
| 259 М-2007 | Жаркое по-домашнему | | 300 | | 2,3 | | | 25,9 | | 23,6 | | 446 | | 0,2 | 45 | 0,04 | 0,57 | 48 | 465 | 90 | 5,6 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,08 | | | - | | 21,8 | | 87,6 | | 0,18 | 3,2 | 0,4 | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | | 100 | | 8.6 | | | 1.0 | | 54 | | 142 | | 0,16 | - | - | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | | 100 | | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **1081 (30%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 П-2006 | Молоко кипяченое | | 200 | | 5,59 | | | 6,38 | | 9,38 | | 117 | | 0,06 | 2,4 | 0,06 |  | 290,2 | 218,2 | 33,6 | 0,24 |
| 124 П-2006 | Запеканка из творога | | 150 | | 29,2 | | | 12,1 | | 29,1 | | 342 | | 0,182 | 1,06 | 0,2 | - | 214,8 | 311,5 | 0,63 | 0,64 |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **459(12,3%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кукуруза консервированная | | 100 | | 1,4 | 4,8 | | | | 8,5 | 82 | | | 0,03 | 30 | - | - | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
|  | Сосиска отварная | | 100 | | 11 | | | 22,8 | | 1,6 | | 266 | | - | - | - | - | 35 | 158 | 20 | 1,6 |
| 162 М-2007 | Запеканка капустная | | 200 | | 7,2 | | | 12,4 | | 39,6 | | 298 | | 0,112 | 78,04 | 0,18 | 2,1 | 94,2 | 69,8 | 30,8 | 1,93 |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | | 200 | | 02 | | | - | | 16 | | 65 | | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | | 4,3 | | | 0,5 | | 27,5 | | 71 | | 0,06 | - | - | - | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | | 100 | | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **1079 (26,7%)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | |  | |  | | |  | |  | | **3733** | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | | В1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | | | Fe | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 П-2006 | Каша манная молочная жидкая | | 255 | | 7,7 | | | 10 | | 37,5 | | 302 | | 0,1 | |  | 0,1 | |  | | 313 | | 349 | | 97 | | | 2,62 | |
|  | Сыр голландский | | 24 | | 6 | | | 7,6 | | - | | 75 | | 0,01 | | 0,48 | 0,07 | | 0,05 | | 300 | | 162 | | 15 | | | 0,33 | |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | 0,05 | | 0,2 | | 1,2 | | 1,9 | | 0,04 | | | 0,02 | |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 2,7 | | | 3,19 | | 19,7 | | 118 | | 0,03 | | 1,2 | 0,03 | |  | | 146,1 | | 113,2 | | 19,9 | | | 0,32 | |
|  | Батон пшеничный | | 50 | | 3,75 | | | 2,7 | | 25,5 | | 140 | | 0,1 | | - | - | | - | | 15 | | 52 | | 22 | | | 10,1 | |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **70220,8%)** | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | | 200 | | 0,8 | | | 0,6 | | 22 | | 94 | | 0,03 | | 8,0 | 0,01 | | - | | 40 | | 24 | | 18 | | | 0,4 | |
|  | Фрукты (груша) | | 300 | | 1,2 | | | - | | 28,5 | | 116 | | 0,1 | | 15 | - | | - | | 57,75 | | 48 | | 36 | | | 6,9 | |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **210 (8,2%)** | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Огурец свежий | | 100 | | 0,7 | | | 0,1 | | 1,6 | | 11 | | 0,03 | | 10 | - | | - | | 23 | | 42 | | 14 | | | 0,6 | |
| 88 М-2007 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 310 | | 6,9 | | | 9,4 | | 33,4 | | 119 | | 0,1 | | 43,2 | 0,04 | | 1,2 | | 59,3 | | 69,9 | | 29,5 | | | 1,06 | |
| 114 П-2006 | Пюре из гороха | | 175 | | 19,5 | | | 4,3 | | 43,1 | | 251 | 1,3 | | - | | 0,16 | | 0,14 | | 118,2 | | 161,2 | | 56,2 | | | 2,3 | |
| 268 М-2007 | Котлеты мясные | 100 | | 14,4 | | 48 | | | 7,3 | | 320 | | 0,008 | | | 3,6 | | 0,008 | | 0,44 | | 26,6 | | 170 | | 31,4 | | | 1,38 | |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,08 | | | - | | 21,8 | | 87,6 | | 0,18 | | 3,2 | 0,4 | | - | | 431 | | 624 | | 119,2 | | | 1,32 | |
|  | Хлеб ржаной | | 100 | | 8.6 | | | 1.0 | | 54 | | 142 | | 0,16 | | - | - | | - | | 23,2 | | 193,2 | | 63,2 | | | 4 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 100 | | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | | - | - | | - | | 26 | | 83 | | 35 | | | 16 | |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **1161( %)** | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка | | 200 | | 6 | | | 5 | | 8 | | 128 | | 0,02 | | 0,3 | 0,04 | | - | | 248 | | 184 | | 28 | | | 0,2 | |
| 410 М-2007 | Ватрушка с творогом | | 100 | | 3,3 | | | 8,5 | | 27,8 | | 201 | | 0,12 | | 0,26 | 0,11 | |  | | 71,9 | | 149 | | 22,3 | | | 1,6 | |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **329 (12,5%)** | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Консервированный зеленый горошек (термообработка) | | 100 | | 3,1 | | | - | | 6,5 | | 44 | | 0,1 | | 10 | 0,16 | | 0,22 | | 20 | | 62 | | 21 | | 0,7 | | |
| 234 М-2007 | Котлета из рыбы | | 100 | | 14,5 | | | 9,8 | | 11,6 | | 137 | | 0,2 | | 1,88 | 0,044 | |  | | 88,8 | | 268,5 | | 41,6 | | 1,12 | | |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | | 260 | | 4,1 | | | 10,0 | | 35,0 | | 214 | | 0,2 | | 4,27 | 0,04 | | 0,13 | | 92,7 | | 129 | | 46 | | 1,9 | | |
| 210 М-2007 | Омлет натуральный | | 55 | | 5,3 | | 10,7 | | | 5,6 | | 140 | | 0,03 | | 0,16 | 0,12 | | 0,12 | | 37,0 | | 89,8 | | 6,7 | | 1,01 | | |
|  | Масло сливочное | | 10 | | 0,8 | | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | 0,05 | | 0,2 | | 1,2 | | 1,9 | | 0,04 | | 0,02 | | |
| 247 П-2006 | Кисель фруктовый | | 200 | | 1,36 | | | - | | 29,02 | | 116 | | 0,22 | | 3,8 | 0,4 | | - | | 516 | | 748 | | 141 | | 1,6 | | |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | | 4,3 | | | 0,5 | | 27,5 | | 71 | | 0,06 | | - | - | | - | | 7 | | 58 | | 19 | | 1,2 | | |
|  | Хлеб пшеничный | | 100 | | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | | - | - | | - | | 26 | | 83 | | 35 | | 16 | | |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | | **1018 (25,5%)** | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | **ИТОГО:** | |  | |  | | |  | |  | | **3420** | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |

**5 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая ценность (Ккал) | | | | В1 | | С | | А | | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 П--2006 | Каша «Дружба» | 255 | 6,5 | | | 8,3 | | 35 | | | 241 | | | | 0,28 | | 1,6 | | 0,07 | | - | 51,6 | 154,5 | 50,1 | 1,2 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | | 8,2 | | - | | | 66,9 | | | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 243 П- 2006 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | | | 3,9 | | 25,9 | | | 153,9 | | | | 0,031 | | 1,2 | | 0,03 | | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | | | 2,7 | | 25,5 | | | 140 | | | | 0,1 | | - | | - | | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  | | |  | |  | | | **662(19,6%)** | | | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | | 1 | | - | | 11 | | | 96 | | | | 0,04 | | 8,0 | | 0,01 | | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Зефир в шоколаде | 50 | | 5,2 | | 9,4 | | 28 | | | 128 | | | | 0,01 | | - | | 0,006 | | - | 59,7 | 72,3 | 20,1 | 1,5 |
|  | Фрукты (яблоко) | 300 | | 0,6 | | - | | 30 | | | 135 | | | | 0,1 | | 39 | | - | | - | 48 | 33 | 57 | 6,6 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | | **359 (9,9%)** | | | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 М-2007 | Салат из лука репчатого | 100 | | 1,3 | | | 6,18 | 7,7 | | | | 92 | | | | 0,07 | | 9,5 | | 0,06 |  | 37,6 | 49,6 | 6,0 | 0,78 |
| 35 П 2006 | Свекольник | 310 | 11 | | 3,9 | | | 32 | | | | | | 198 | 0,15 | | 30,5 | | 1,7 | | 2,4 | 69,7 | 124,2 | 76,7 | 2,3 |
| 256 М-2007 | Мясо тушеное | 100 | 50,2 | | | 16,7 | | 8,29 | | | | | | 278 | 0,06 | | 1,12 | | 0,02 | | 1,5 | 14 | 136,2 | 25,3 | 1,2 |
| 321 М-2007 | Капуста тушеная | 250 | 4,3 | | | 5,8 | | 13,8 | | | | | | 224 | 0,13 | | 102,1 | | 2,1 | | 3,2 | 112,5 | 81,8 | 40,9 | 2,34 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | | | - | | 21,8 | | | | | | 87,6 | 0,18 | | 3,2 | | 0,4 | | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 8.6 | | | 1.0 | | 54 | | | | | | 142 | 0,16 | | - | | - | | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | | | | | 230 | 0,15 | | - | | - | | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  | | |  | |  | | | | | | **1217 (33,4%)** |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир | 200 | 5,2 | | | 5,5 | | 20 | | | 118 | | | | 0,06 | | 1,3 | | 0,04 | | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 135 Пермь  2006 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 29,2 | | | 8,3 | | 39,7 | | | 330 | | | | 0,09 | | 1,6 | | 0,2 | | 0,6 | 215,6 | 312,2 | 59,6 | 0,66 |
|  |  |  |  | | |  | |  | | | **448 (12,3%)** | | | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | | | 0,2 | | 3,8 | | | 23 | | | | 0,06 | | 25 | | 0,03 | | - | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 226 М-2007 | Рыба отварная | 100 | 12 | | | 7,6 | | 2,1 | | | 126 | | | | 0,24 | | 2,5 | | 0,41 | |  | 94 | 330 | 52,4 | 1,51 |
| 204 П-2016 | Макаронные изделия отварные | 170 | | 5,4 | | | 5,2 | | 35,3 | | | | 224 | | | 0,08 | | - | | 0,04 | - | 9,9 | 41,8 | 8,1 | 0,41 | |
| 214 М-2007 | Омлет с морковью | 60 | 5,1 | | | 10,9 | | 6,1 | | 95 | | | | | 0,036 | | 1,05 | | 1,7 | | 0,06 | 45,1 | 98,6 | 13,2 | 1,1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | | 8,2 | | - | | | 66,9 | | | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | 02 | | | - | | 16 | | | 65 | | | | 0,004 | | 3,4 | | 0,161 | | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | | | 0,5 | | 27,5 | | | 71 | | | | 0,06 | | - | | - | | - | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | | | 1,5 | | 48 | | | 230 | | | | 0,15 | | - | | - | | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  | | |  | |  | | | **900(24,8%)** | | | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | | |  | |  | | | **3620** | | | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |

**6 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 Пермь  2006 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 255 | | 7,8 | | 11,1 | | 31,7 | | 259 | | 0,26 | |  | | 0,08 | |  | | 232,8 | 516,9 | 84,2 | 18,2 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | 1 шт. | | 5,1 | | 4,6 | | 0,3 | | 63 | | 0,02 | | - | | 0,1 | | - | | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
|  | Сыр голландский | 24 | | 6 | | 7,6 | | - | | 75 | | 0,01 | | 0,43 | | 0,07 | | 0,12 | | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 2,7 | | 3,19 | | 19,7 | | 118 | | 0,03 | | 1,2 | | 0,03 | |  | | 146,1 | 113,2 | 19,9 | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | 50 | | 3,75 | | 2,7 | | 25,5 | | 140 | | 0,1 | | - | | - | | - | | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **729(19,5%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | | 1 | | - | | 11 | | 96 | | 0,04 | | 8,0 | | 0,01 | | 0,02 | | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (банан) | 300 | | 4,07 | | 56 | | 18 | | 280 | | 0,12 | | 30 | | 0,36 | | 1,2 | | 16 | 56 | 84 | 2 |
|  | Печенье | 50 | | 4,6 | | 4,9 | | 31 | | 200 | | 0,06 | | - | | - | | - | | 14,5 | 45 | 15 | 1,05 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **576 (15%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Огурец свежий | | 100 | | 0,7 | | 0,1 | | 1,6 | | 11 | | 0,03 | | 10 | | - | | - | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| 38 П-2006 | Суп картофельный с клецками | 310 | | 5,2 | | 4,8 | | 23,6 | | 156 | | 0,06 | | 2,1 | | 1,3 | | 0,31 | | 19,9 | 47,7 | 11,6 | 0,6 |
| 192 П 2006 | Куры отварные | 120 | | 30 | | 30 | | 1,7 | | 414 | | 0,018 | | 0,68 | | 1,6 | |  | | 20,9 | 233 | 27 | 2,4 |
| 171 М 2007 | Каша гречневая рассыпчатая | 175 | | 7,4 | | 7,3 | | 43 | | 216 | | 0,16 | | 0,9 | | 0,01 | | 0,53 | | 88 | 155 | 73 | 2,1 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,08 | | - | | 21,8 | | 87,6 | | 0,18 | | 3,2 | | 0,4 | | - | | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | | 8.6 | | 1.0 | | 54 | | 142 | | 0,16 | | - | | - | | - | | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | | 11,8 | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | | - | | - | | - | | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **1256,6(32,9%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 П-2006 | Молоко кипяченое | 200 | | 5,59 | | 6,38 | | 9,38 | | 117 | | 0,06 | | 2,4 | | 0,06 | |  | | 290,2 | 218,2 | 33,6 | 0,24 |
| 428 М-2007 | Булочка школьная | 100 | | 6,8 | | 2,7 | | 48 | | 248 | | 0,1 | | - | | 0,02 | | - | | 7,5 | 55,5 | 10,8 | 1,5 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **365 (9,6%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 100 | | 1,4 | | 4,8 | | 85 | | 82 | | 0,03 | | 30 | | - | | - | | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
| 229 М-2007 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | | 14,5 | | 8,03 | | 7,51 | | 160 | | 0,18 | | 9,4 | | 1,5 | | 3 | | 62 | 294 | 57 | 1,38 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 260 | | 4,1 | | 10,0 | | 35,0 | | 214 | | 0,2 | | 4,27 | | 0,04 | | 0,13 | | 92,7 | 129 | 46 | 1,9 |
|  | Масло сливочное | 10 | | 0,8 | | 8,2 | | - | | 66,9 | | - | | 0,28 | | 0,05 | | 0,2 | | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | | 02 | | - | | 16 | | 65 | | 0,004 | | 3,4 | | 0,161 | | - | | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 4,3 | | 0,5 | | 27,5 | | 71 | | 0,06 | | - | | - | | - | | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | | 11,8 | | 1,5 | | 48 | | 230 | | 0,15 | | - | | - | | - | | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **889(23%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | |  | |  | |  | | **3816** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |

**7 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | | Жиры | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 М 2007 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,2 | | 4,7 | 20,6 | 143 | | 0,11 | - | 0,06 | - | 179,1 | 356 | 20,6 | 15,8 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | 8,2 | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 210 М-2007 | Омлет натуральный | 55 | 5,3 | | 10,7 | 5,6 | | 140 | 0,03 | 0,16 | 0,12 | 0,12 | 37,0 | 89,8 | 6,7 | 1,01 |
| 243 П-2006 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | | 3,9 | 25,9 | | 153,9 | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | | 2,7 | 25,5 | | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  | |  |  | | **644 (18%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | 0,8 | | 0,6 | 22 | | 94 | 0,03 | 8,0 | 0,01 | - | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (апельсин) | 300 | 2,7 | | - | 24,3 | | 129 | 0,1 | 68,25 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  |  |  |  | |  |  | | **223 (6,5%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4– П 2006 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 100 | 0,84 | | 5,06 | 5,32 | | 70 | 0,03 | 44,5 | 0,66 | - | 62,6 | 53,1 | 21,5 | 0,31 |
| 42 П-2006 | Суп картофельный с рыбой | 310 | 13,7 | | 2,9 | 32 | | 170 | 0,27 | 34,3 | 1,3 | 1,44 | 59,1 | 292,5 | 85,1 | 2,3 |
| 184 П-2006 | Фрикадельки мясные | 100 | 12,63 | | 13,54 | 9,16 | | 308 | 0,04 | 3,6 | - | 0,42 | 26,6 | 170 | 31,4 | 1,38 |
| 204 П-2016 | Макаронные изделия отварные | 170 | 5,4 | | 5,2 | 35,3 | | 224 | 0,08 | - | 0,04 | - | 9,9 | 41,8 | 8,1 | 0,41 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | | - | 21,8 | | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 8.6 | | 1.0 | 54 | | 142 | 0,16 | - | - | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | | 1,5 | 48 | | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  | |  |  | | **1232 (34,2%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Напиток «Снежок» | 200 | 5 | | 5,4 | 22 | | 134 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 124 П-2006 | Запеканка из творога | 150 | 29,2 | | 12,1 | 29,1 | | 342 | 0,182 | 1,06 | 0,2 | - | 214,8 | 311,5 | 0,63 | 0,64 |
|  |  |  |  | |  |  | | **476 (15,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 П-2006 | Салат из моркови | 100 | 1,14 | 10,08 | | 10,38 | 137 | | 0,02 | 5,1 | 4,46 | - | 61 | 62 | 38.5 | 0,09 |
|  | Колбаса отварная | 75 | 8,1 | | 22,3 | - | | 233 | 0,25 | - | - | 0,12 | 19 | 146 | 17,3 | 1,7 |
| 214 П-2006 | Картофель отварной с луком | 250 | 4,1 | | 10,2 | 35 | | 214 | 0,25 | 43,2 | 0,05 | 0,14 | 118,2 | 161,2 | 56,2 | 2,3 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | 8,2 | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 376 М-2007 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | - | 15 | | 60 | 0,001 | 0,2 | 0,001 | - | 2,34 | 7,2 | 2,7 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | | 0,5 | 27,5 | | 71 | 0,06 | - | - | - | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | | 1,5 | 48 | | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  | |  |  | | **1012 (26%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | |  |  | | **3587** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | | Жиры | Углеводы | | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 М-2007 | Суп молочный с крупой | 250 | 4,5 | | 3,4 | 19,6 | | 149 | 0,1 | 1,5 | 0,06 | - | 190 | 162,4 | 83,5 | 0,42 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | 8,2 | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
|  | Сыр голландский | 24 | 6 | | 7,6 | - | | 75 | 0,01 | 0,48 | 0.07 | 0,05 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | | 3,19 | 19,7 | | 118 | 0,03 | 1,2 | 0,03 |  | 146,1 | 113,2 | 19,9 | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | | 2,7 | 25,5 | | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  | |  |  | | **548(16%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | | - | 11 | | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | 300 | 1,2 | | 1,2 | 29,4 | | 81 | 0,1 | 39 | - | - | 48 | 33 | 57 | 6,6 |
|  | Вафли | 50 | 5,6 | | 5,4 | 37 | | 228 | 0,03 | - | - | - | 3,4 | 15,3 | 0,7 | 0,2 |
|  |  |  |  | |  |  | | **405(11%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 М-2007 | Сельдь с луком | 100 | 25,2 | 12,6 | | - | 174 | | 0,09 | 4,7 | 0,008 |  | 44,4 | 193 | 47,6 | 1,1 |
| 96 М-2007 | Рассольник ленинградский | 310 | 2,8 | | 7,9 | 14,8 | | 178 | 15,1 | 24,1 | 0,05 | 1,4 | 36,1 | 109,6 | 37,8 | 1,4 |
| 260 М-2007 | Гуляш из говядины | 100 | 29,5 | | 31,5 | 27,3 | | 268 | 0,13 | 4,16 | 0,02 | 0,18 | 22,6 | 237,3 | 34,2 | 11,8 |
| 142 М-2007 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 250 | 5,0 | | 12 | 38 | | 320 | 0,29 | 45,2 | 1,7 | - | 41,9 | 146 | 56,5 | 2,4 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | | - | 21,8 | | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 8.6 | | 1.0 | 54 | | 142 | 0,16 | - | - | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | | 1,5 | 48 | | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  | |  |  | | **1339,6 (35,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 | 6,54 | | 5 | 22,6 | | 108 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 414 М-2007 | Булочка «Веснушка» | 100 | 7,6 | | 7,3 | 58 | | 331 | 0,13 |  | 0,05 |  | 13,3 | 70,5 | 14,3 | 1,8 |
|  |  |  |  | |  |  | | **439(11,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец консервированный | 100 | 0,8 | | 0,2 | 3,2 | | 18 | - | 4 | - | - | 18,4 | 19,2 | 11,2 | 0,48 |
| 229 М-2007 | Тефтели рыбные | 130 | 8,3 | | 7,6 | 13,8 | | 224 | 0,38 | 7,7 | 3,1 | - | 105 | 374 | 88,5 | 1,9 |
| 321 М-2007 | Капуста тушеная | 250 | 4,3 | | 5,8 | 13,8 | | 224 | 0,13 | 102,1 | 2,1 | 3,2 | 112,5 | 81,8 | 40,9 | 2,34 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | | 8,2 | - | | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 247 П-2006 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | | - | 29,02 | | 116 | 0,22 | 3,8 | 0,4 | - | 516 | 748 | 141 | 1,6 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | | 0,5 | 27,5 | | 71 | 0,06 | - | - | - | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | | 1,5 | 48 | | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  | |  |  | | **950(25,2%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | |  |  | | **3681** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

**12-18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 М-2007 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 255 | 9,2 | 9,9 | 42,9 | 306 | 0,34 |  | 0,09 |  | 304 | 637 | 212 | 24,1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1.9 | 0,3 | 0,02 |
| 209 Москва 2007 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
| 243 П-2006 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,9 | 153,9 | 0,031 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 148,9 | 128,7 | 29,3 | 0,78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **736,8(20,4%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 94 | 0,03 | 8,0 | 0,01 | - | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (апельсин) | 300 | 2,7 | - | 24,3 | 120 | 0,1 | 68,2 | - | - | 102 | 69 | 39 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  | **214 (5,8%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 Пермь 2006 | Салат из свеклы с изюмом (черносливом) | 100 | 1,42 | 10,06 | 16,28 | 161,5 | 0,16 | 13,6 | 0,36 | - | 44,1 | 49,6 | 48,2 | 1,11 |
| 88 М- 2007 | Щи из свежей капусты с картофелем | 310 | 2,0 | 7,0 | 14 | 128 | 0,042 | 35,2 | 0,008 |  | 51 | 53,5 | 26,5 | 0,43 |
| 291 М-2007 | Плов из птицы | 250 | 24,8 | 31 | 40 | 509 | 0,37 | 1,34 | 4,76 |  | 62,7 | 391 | 78,3 | 3,2 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 8.6 | 1.0 | 54 | 142 | 0,16 | - | - | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 28 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1358,1(35,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир | 200 | 5,2 | 5,5 | 20 | 118 | 0,06 | 1,3 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 414 М-2007 | Пирог открытый | 100 | 5,9 | 3,0 | 64,3 | 309 | 00,9 |  | 0,05 |  | 25,8 | 66,5 | 25,7 | 4,7 |
|  |  |  |  |  |  | **527(14,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 100 | 1,4 | 4,8 | 8,5 | 82 | 0,03 | 30 | - | - | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
| 229 М-2007 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 14,5 | 8,03 | 7,51 | 160 | 0,18 | 9,4 | 0,01 | 4,2 | 62 | 294 | 57 | 1,38 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 260 | 4,1 | 10,0 | 35,0 | 214 | 0,2 | 4,27 | 0,04 | 0,13 | 92,7 | 129 | 46 | 1,9 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | 0,28 | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | 02 | - | 16 | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 71 | 0,06 | - | - | - | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **889(23,8%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | |  | **3724,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |

10 день

12-18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, сборник рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 П-2006 | Каша пшенная молочная жидкая | 255 | 7,5 | 9,3 | 42,5 | 282 | 0,51 |  | 0,08 |  | 210,2 | 567,9 | 110 | 18,4 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
|  | Сыр голландский | 24 | 6 | 7,6 | - | 75 | 0,01 | 0.48 | 0,07 | 0,12 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| 258 П-2006 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,19 | 19,7 | 118 | 0,03 | 1,2 | 0,03 |  | 146,1 | 113,2 | 19,9 | 0,32 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 2,7 | 25,5 | 140 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **682 (20%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 81 | 0,1 | 39 | - | - | 48 | 33 | 57 | 6,6 |
|  | Печенье | 50 | 4,6 | 4,9 | 31 | 200 | 0,06 | - | - | - | 14,5 | 45 | 15 | 1,05 |
|  |  |  |  |  |  | **377 (10,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23 | 0,06 | 25 | 0,03 | - | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 37 П-2006 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 310 | 30,9 | 34.5 | 9,6 | 273 | 0,32 | 21,4 | 0,03 | 1,5 | 61,3 | 153,1 | 56,4 | 2,8 |
| 268 М-2007 | Биточки мясные | 100 | 50,2 | 16,7 | 8,29 | 197 | 0,06 | - | 0,02 | 0,8 | 14 | 136,2 | 25,2 | 7,03 |
| 214 П-2006 | Картофель отварной | 250 | 5,2 | 11,7 | 45,2 | 239 | 0,3 | 50 | 0,13 |  | 27,2 | 146,9 | 57.8 | 2,52 |
| 349 М-2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 21,8 | 87,6 | 0,18 | 3,2 | 0,4 | - | 431 | 624 | 119,2 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 8.6 | 1.0 | 54 | 142 | 0,16 | - | - | - | 23,2 | 193,2 | 63,2 | 4 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1192(32%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 | 6,54 | 5 | 22,6 | 108 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 124 П-2006 | Запеканка из творога | 150 | 29,2 | 12,1 | 29,1 | 342 | 0,182 | 1,06 | 0,2 | - | 214,8 | 311,5 | 0,63 | 0,64 |
|  |  |  |  |  |  | **450(12%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кукуруза консервированная | 100 | 1,4 | 4,8 | 8,5 | 82 | 0,03 | 30 | - | - | 32,3 | 33,8 | 14,6 | 0,8 |
|  | Колбаса отварная | 75 | 8,1 | 22,8 | - | 233 | 0.25 | - | - |  |  |  |  |  |
| 204 П-2016 | Макаронные изделия отварные | 170 | 5,4 | 5,2 | 35,3 | 204 | 0,08 | - | 0,04 | - | 9,9 | 41,8 | 8,1 | 0,41 |
| 214 М-2007 | Омлет с морковью | 60 | 5,1 | 10,9 | 6,1 | 95 | 0,036 | 1,05 | 1,7 | 0,06 | 45,1 | 98,6 | 13,2 | 1,1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | - | 0,05 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| 376 М-2007 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,001 | 0,2 | 0,001 | - | 2,34 | 7,2 | 2,7 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 71 | 0,06 | - | - | - | 7 | 58 | 19 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 11,8 | 1,5 | 48 | 230 | 0,15 | - | - | - | 26 | 83 | 35 | 16 |
|  |  |  |  |  |  | **1032 (25,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **3732** |  |  |  |  |  |  |  |  |