

**1день 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 М-2007 | Суп молочный с крупой | 200 | 8 | 6,4 | 14,4 | 119 | 0,06 | 1,5 | 0,03 | 0,02 | 145 | 129 | 24 | 0,22 |
|  | Сыр голландский | 20 | 4 | 6.3 | 0,4 | 62 | 0,01 | 0,4 | 0,06 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,2 | - | 66,9 | - | - | 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 | 121 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **522,8 (20,4%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (апельсин) | 185 | 1,7 | - | 14,9 | 49 | 0,05 | 68,25 | - | - | 63 | 43 | 24 | 0,5 |
|  | Печенье | 25 | 2,3 | 2,45 | 15,5 | 100 | 0,03 | - | - | - | 7,25 | 22,5 | 7,5 | 0,525 |
|  |  |  |  |  |  | **245 (9,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Пермь 2006 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70 | 0,018 | 26 | 0,39 | - | 37 | 32 | 13 | 0,19 |
| 103 М-2007 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 260 | 5,8 | 33 | 28 | 159 | 0,07 | 4,3 | 0,008 | 0,34 | 17,3 | 45,3 | 18,2 | 0,78 |
| 192 П-2006 | Птица отварная | 100 | 25 | 25 | 1,4 | 202 | 0,02 | 0,6 | 1,5 |  | 18,6 | 195 | 22,8 | 1,9 |
| 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 | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **908,6 (35,5%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Напиток «Снежок» | 150 | 3,7 | 3,7 | 15 | 100 | 0,04 | 1 | 0,03 | - | 180 | 143 | 21 | 0,02 |
| 135 Пермь  2006г. | 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 |
|  |  |  |  |  |  | **330 (12,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблица 10 П-2006 | Морковь свежая | 60 | 0,8 | 0,06 | 4,3 | 18 | 0,04 | 3 | 5.4 | 5,1 | 30,6 | 33 | 19,8 | 0,6 |
| 214 М-2007г. | 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 |
| 148-М-2007г. | Котлеты картофельные со сметанным соусом | 200 | 3,04 | 12,6 | 24 | 224 | 0,24 | 24,8 | 0,12 |  | 26,6 | 87,2 | 45,5 | 2,27 |
| 377 М-2007г. | Чай с лимоном | 200 | 02 | - | 16 | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,703 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 42 | 0,05 | - | - | - | 6,9 | 57,9 | 18,9 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,8 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **559 (21,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **2555,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,35 | 5,05 | 0,25 | 70 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
|  | 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 | 121 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **602,9 (22,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 185 | 0,7 | 0,7 | 18 | 83 | 0,06 | 24 | - | - | 24 | 20 | 35 | 4,0 |
|  |  |  |  |  |  | **177 (6,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 П-2006 | Салат из свеклы с изюмом (черносливом) | 100 | 1,42 | 10,06 | 16,28 | 162 | 0,16 | 13,6 | 0,36 | - | 44,1 | 49,6 | 48,2 | 1,11 |
| 37 П-2006 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 260 | 4,3 | 3,8 | 19,7 | 116 | 0,26 | 24 | 1,3 | - | 51 | 128 | 47,3 | 2,3 |
| 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 |
| 312 М-2007 | Картофельное пюре | 200 | 3,9 | 9,5 | 33,0 | 162 | 0,2 | 4,2 | 0,04 | 0,12 | 88,3 | 123 | 44 | 1,8 |
| 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 | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **981,6 (37%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 | 6,5 | 5 | 22,6 | 108 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | - | 240 | 190 | 28 | 0,02 |
| 430 М-2007 | Булочка «Российская» | 60 | 4,1 | 4,5 | 36 | 198 | 0,13 | 0,06 | 0,07 |  | 22,4 | 62,6 | 64,5 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  | **306 (11,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,12 | 2,3 | 14 | 0,04 | 0,8 | 0,02 | - | 8,4 | 16 | 12 | 0,54 |
| 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 | 155 | 3,8 | 6,2 | 42,8 | 223 | 0,27 | - | 0,04 |  | 35,4 | 169,4 | 50,1 | 1,06 |
| 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 | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 42 | 0,05 | - | - | - | 6,9 | 57,9 | 18,9 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **569 (21,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **2636** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
|  | Сыр голландский | | 20 | 4 | | 6.3 | | 0,4 | | 62 | 0,01 | 0,4 | 0,06 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 |
| 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 | | 121 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  | |  |  | |  | |  | | **517,8 (20,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок яблочный | | 200 | 1 | | - | | 11 | | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (банан) | | 185 | 2,4 | | 34 | | 11 | | 72 | 0,07 | 18,5 | 0,22 | 0,7 | 9,8 | 34 | 52 | 1,2 |
|  | Конфеты шоколадные | | 25 | 0,9 | | 3,9 | | 17 | | 110 | 0,01 | - | 0,006 | - | 59,7 | 72,3 | 20,1 | 1,5 |
|  |  | |  |  | |  | |  | | **278 ( 11% )** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец консервированный | | 80 | 0,64 | | 0,16 | | .2,5 | | 14 | - | 3,2 | - | - | 14,7 | 15,3 | 8,9 | 0,38 |
| 82 М-2007 | Борщ с капустой и картофелем | | 260 | 8,3 | | 2,3 | | 23,4 | | 222 | 0,04 | 20 | 0,03 | - | 42 | 56,2 | 25,8 | 0,3 |
| 259 М-2007 | Жаркое по-домашнему | | 300 | 2,3 | | 25,9 | | 23,6 | | 252 | 0,28 | 42 | 0,04 |  | 43,6 | 442 | 84,8 | 7,1 |
| 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 | 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 |
|  |  | |  |  | |  | |  | | **761,6 (30%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 П-2006 | Молоко кипяченое | | 150 | 4,2 | | 4,78 | | 7,03 | | 88 | 0,05 | 1,8 | 0,05 | - | 218 | 163 | 25,2 | 0,18 |
| 124 П-2006 | Запеканка из творога | | 120 | 23,3 | | 9,6 | | 23 | | 264 | 0,15 | 0,84 | 0,16 | - | 171 | 248 | 0,5 | 0,5 |
|  |  | |  |  | |  | |  | | **352 (13,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кукуруза консервированная | | 60 | 1,3 | | - | | 6,6 | 34 | | 0,02 | 18 | - | - | 19,4 | 20,2 | 8,7 | 0,5 |
| 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 |
| 162 М2007 | Запеканка капустная | | 150 | 5,4 | | 9,3 | | 29,7 | | 178 | 0,08 | 58.5 | 0,9 | 1,57 | 70,6 | 52,4 | 23,1 | 1,4 |
| 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 | | 30 | 2,6 | | 0,3 | | 16 | | 42 | 0,05 | - | - | - | 6,9 | 57,9 | 18,9 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 5,9 | | 0,75 | | 24 | | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  | |  |  | |  | |  | | **642 (25%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | |  |  | |  | |  | | **2551,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт. | | 5,35 | | 5,05 | | 0,25 | 70 | | 0,02 | | - | | 0,1 | | - | | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
| 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 | 121 | | 0,1 | | - | | - | | - | | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  | |  | |  | |  | **617,9( 25,7%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | | 0,8 | | - | | 14 | 94 | | 0,04 | | 11 | | 3,4 | | 0,08 | | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Фрукты (груша) | 185 | | 0,71 | | - | | 17 | 71 | | 0,06 | | 9 | | - | | - | | 35 | 30 | 22 | 4,2 |
|  |  |  | |  | |  | |  | **165 (6,8%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **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 | | 5,7 | | 7,8 | | 28 | 100 | | 0,08 | | 36,2 | | 0,03 | | - | | 49 | 41,9 | 24,7 | 0,9 |
| 114 П-2006 | Пюре из гороха | 165 | 18,3 | | 4,0 | | 40 | | 237 | 1,2 | | - | | 0,15 | | 0,13 | | 111 | | 155 | 52,8 | 2,1 |
| 268 М-2007 | Котлеты мясные | 100 | 14,2 | | 16 | | 8,2 | | 244 | 0,009 | | 2,4 | | 0,047 | | - | | 26,6 | | 192 | 29,3 | 5,1 |
| 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 | 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 |
|  |  |  | |  | |  | |  | **865,6 (35%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка | 150 | | 4,5 | | 3,7 | | 6 | 96 | | 0,01 | | 0,22 | | 0,03 | | - | | 195 | 137 | 20 | 0,15 |
| 410 М-2007 | Ватрушка с творогом | 60 | | 1,9 | | 5,1 | | 16,6 | 120 | | 0,07 | | 0,16 | | 0,07 | |  | | 42,6 | 89 | 13,3 | 0,9 |
|  |  |  | |  | |  | |  | **216 (8,9%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Консервированный зеленый горошек | 60 | | 2,0 | | - | | 4,2 | 47 | | 0,06 | | 7,5 | | 0,12 | | 0,17 | | 15 | 47 | 15,7 | 0,5 |
| 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 | 180 | | 3,5 | | 8,4 | | 29,7 | 146 | | 0,18 | | 3,8 | | 0,04 | | 0,12 | | 79,5 | 111 | 40 | 1,6 |
| 247 П-2006 | Кисель из концентрата плодового | 200 | | 1,36 | | - | | 29 | 116 | | 0,22 | | 3,8 | | 0,4 | | - | | 516 | 748 | 141 | 1,6 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | | 2,6 | | 0,3 | | 16 | 42 | | 0,05 | | - | | - | | - | | 6,9 | 57,9 | 18,9 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | 5,9 | | 0,75 | | 24 | 115 | | 0,07 | | - | | - | | - | | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  | |  | |  | |  | **576 (23,6%)** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | |  | |  | |  | **2440,5** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |

**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 |
|  | Сыр голландский | | 20 | | 4 | | | 6.3 | | 0,4 | | | 62 | | 0,01 | | 0,4 | | 0,06 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | | 0,28 | |
| 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 | | | 121 | | 0,1 | | - | | - | | - | 15 | 52 | 22 | | 10,1 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **644 (22,5%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | | 1 | | | - | | 11 | | | 96 | | 0,04 | | 8,0 | | 0,01 | | 0,02 | 40 | 24 | 18 | | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | 185 | | 0,7 | | | 0,7 | | 18 | | | 83 | | 0,06 | | 24 | | - | | - | 24 | 20 | 35 | | 4,0 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **179 (6,2%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 М-2007 | Салат из лука репчатого | 100 | | 1,33 | | 6,2 | | | 7,8 | | 92 | | | | 0,06 | 9,5 | | | 0,06 |  | 37,6 | 49,6 | 6 | | 0,78 |
| 35 П 2006 | Свекольник | 260 | | 9,2 | | | 3,2 | | 26,8 | | | 208 | | | 0,12 | 25,5 | | | 1,4 |  | 58,4 | 104,1 | 64,3 | | 1,9 |
| 256 М-2007 | Мясо тушеное | 100 | | 50,2 | | | 16,7 | | 8,29 | | | 197 | | | 0,1 | 1,5 | | | 0,02 | - | 24,4 | 324 | 41,7 | | 4,6 |
| 321 М-2007 | Капуста тушеная | | 180 | | 2,2 | | | 2,7 | | 33,7 | | | 148 | | 0,11 | | 87 | | 1,8 | 2,7 | 96 | 70 | 35 | | 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 | | 50 | | 5,9 | | 0,75 | | | 24 | | | 115 | | 0,07 | | - | | - | - | 13 | 41,5 | | 17,5 | 8 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **918,6 (31,9%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир | 200 | | 5,2 | | | 5,5 | | 20 | | | 118 | | 0,05 | | 1,3 | | 0,02 | | - | 220 | 175 | 24 | | 0,01 |
| 135 П-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 (15,5%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Помидор свежий | 60 | | 0,7 | | | 0,12 | | 2,3 | | | 14 | | 0,04 | | 0,8 | | 0,02 | | - | 8,4 | 16 | 12 | | 0,54 |
| 229 М-2007 | Рыба, тушенная 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 |
| 304 М-2007 | Рис отварной | 155 | | 3,8 | | | 6,2 | | 42,8 | | | 235 | | 0,27 | | - | | 0,04 | |  | 35,4 | 169,4 | 50,1 | | 1,06 |
| 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 |
| 377 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 | 30 | | 2,6 | | | 0,3 | | 16 | | | 42 | | 0,05 | | - | | - | | - | 6,9 | 57,9 | 18,9 | | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | | 5,9 | | | 0,75 | | 24 | | | 115 | | 0,07 | | - | | - | | - | 13 | 41,5 | 19,5 | | 8 |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | **688 (23,9%)** | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  | |  | | |  | |  | | | **2877,4** | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |

**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 | 6,3 | 8,9 | 25,4 | 207 | 0,21 |  | 0,07 |  | 187,9 | 417 | 68,1 | 14,6 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,35 | 5,05 | 0,25 | 70 | 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 |
| 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 | 121 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **582,9 (23,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (банан) | 185 | 2,4 | 34 | 11 | 72 | 0,07 | 18,5 | 0,22 | 0,7 | 9,8 | 34 | 52 | 1,2 |
|  | Вафли | 25 | 2,7 | 2,6 | 17 | 104 | 0,015 | - | - | - | 1,7 | 7,65 | 0,35 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  | **272 (11%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 4,3 | 4,0 | 19,7 | 131 | 0,05 | 1,8 | 1,09 | 0,26 | 16,6 | 40 | 9,7 | 0,5 |
| 192 П-2006 | Птица отварная | 100 | 25 | 25 | 1,4 | 202 | 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 | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **821,6 (33,3%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 П-2006 | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,78 | 7,03 | 88 | 0,05 | 1,8 | 0,05 | - | 218 | 163 | 25,2 | 0,18 |
| 428 М-2007 | Булочка школьная | 60 | 4,08 | 1,6 | 28 | 148 | 0,06 | - | 0,01 | - | 4,5 | 33 | 6 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  | **236 (9,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 2,8 | 51 | 49 | 0,02 | 18 | - | - | 19 | 20 | 18,4 | 0,5 |
| 226 М-2007 | Рыба отварная | 80 | 9,6 | 6,0 | 1,68 | 101 | 0,19 | 2,0 | 0,33 |  | 75,2 | 264 | 41,9 | 1,2 |
| 161 М-2007 | Запеканка картофельная с овощами | 150 | 5,2 | 11,4 | 33,7 | 183 | 0,19 | 19,5 | 0,04 | 0,11 | 89 | 121 | 42,2 | 1,7 |
| 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 | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 42 | 0,05 | - | - | - | 6,9 | 57,9 | 18,9 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **555 (22,5%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **2467,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 М-2007 | Суп молочный с крупой | 200 | 8 | 6,4 | 14,4 | | 119 | | | 0,06 | | 1,5 | | | 0,03 | | 0,02 | | 145 | | 129 | | 24 | | | 0,22 |
|  | 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 | 20 | 4 | 6.3 | | 0,4 | | | 62 | | 0,01 | | | 0,4 | | 0,06 | | 0,1 | | 250 | | 135 | | 12,5 | | 0,28 |
| 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 | | | 121 | | 0,1 | | - | | | - | | - | | 15 | | 52 | | 22 | | | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | | | **522,8 (20,1%)** | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 200 | 1 | - | 11 | | | 94 | | 0,04 | | 8,0 | | | 0,01 | | 0,02 | | 40 | | 24 | | 18 | | | 0,4 |
|  | Фрукты (апельсин) | 185 | 1,7 | - | 14,9 | | | 49 | | 0,05 | | 68,25 | | | - | | - | | 63 | | 43 | | 24 | | | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  | | | **143 (5,6%)** | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **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 | 250 | 11,4 | 2,4 | 26,8 | | | 127 | | 0,23 | | 28 | | | 1,09 | | - | | 49,5 | | 244 | | 71,3 | | | 1,9 |
| 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 | 160 | 5,4 | 5,2 | 35,3 | | | 204 | | 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 | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | | 115 | | | 0,07 | | | - | | - | | - | | 13 | | 41,5 | | | | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | | | **882,6 (33,9%)** | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **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 | 120 | 23,3 | 9,6 | 23 | | | 264 | | 0,15 | | 0,84 | | | 0,16 | | - | | 171 | | 248 | | 0,5 | | | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  | | | **398 (15,2%)** | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 М-2007 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 10,96 | | 7 | | | 0,02 | | 6,0 | | | - | | - | | 13,8 | | 25,2 | | 8,4 | | | 0,36 |
| 278/331 М-2007 | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 110 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | | 193 | | | 0,15 | | 2,36 | | | 2,074 | |  | | 39,9 | | 113,4 | | 16,1 | | | 1,49 |
| 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 |
| 214 П-2006 | Картофель отварной с луком | 150 | 3,0 | 7,7 | 26 | | | 128 | | 0,19 | | 32,4 | | | 0,04 | | 0,11 | | 89 | | 121 | | 42,2 | | | 1,7 |
| 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 | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | | | 42 | | 0,05 | | - | | | - | | - | | 6,9 | | 57,9 | | 18,9 | | | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | | | 115 | | 0,07 | | - | | | - | | - | | 13 | | 41,5 | | 17,5 | | | 8 |
|  |  |  |  |  |  | | | **655(25,2%)** | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | | | **2601,4** | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |

**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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
|  | Яйцо вареное | | 1 шт. | | 5,35 | 5,05 | 0,25 | | 70 | | 0,02 | | - | 0,1 | - | 22 | | 77 | | 4,8 | | 1 |
| 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 | | 121 | | 0,1 | | - | - | - | 15 | | 52 | | 22 | | 10,1 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **489,9 (19,1%)** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | | 200 | | 1 | - | 11 | | 96 | | | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | | 24 | | 18 | | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | | 185 | | 0,7 | 0,7 | 18 | | 83 | | | 0,06 | 24 | - | - | 24 | | 20 | | 35 | | 4,0 |
|  | Зефир в шоколаде | | 25 | | 2,6 | 2,5 | 14 | | 64 | | | 0,01 | - | 0,003 | - | 29,8 | | 36,15 | | 10,0 | | 0,75 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **243 (9,5%)** | | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 М-2007 | | Сельдь с луком | | 80 | 20,1 | 10 | | - | | 139 | | 0,07 | 3,7 | 0,006 |  | 35,5 | 154 | | 38 | | 0,9 | |
| 96 М-2007 | Рассольник ленинградский | | 260 | | 2,3 | 6,6 | | 12,4 | | 117 | | 12,6 | 20,8 | 0,04 | 1,2 | 30,3 | 92 | | 31,7 | | 1,2 | |
| 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 | | 180 | | 3,6 | 8,6 | | 34 | | 230 | | 0,2 | 32 | 1,2 | - | 29 | 104 | | 40 | | 1,7 | |
| 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 | | 50 | | 5,9 | 0,75 | | 24 | | 115 | | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | | 17,5 | | 8 | |
|  |  | |  | |  |  | |  | | **1027,6 (39,9%)** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | | 200 | | 6,5 | 5 | 22,6 | | 108 | | 0,06 | | 1,4 | 0,04 | - | 240 | | 190 | | 28 | | 0,02 |
| 414 М-2007 | Булочка «Веснушка» | | 60 | | 4,5 | 4,4 | 34 | | 198 | | 0,08 | |  | 0,03 |  | 7,9 | | 42,3 | | 8,5 | | 1,08 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **306 (11,9 %)** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец консервированный | | 60 | | 0,5 | 0,12 | 1,8 | | 11 | | - | | 2,4 | - | - | 10,8 | | 11,4 | | 6,6 | | 0,28 |
| 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 | | 180 | | 2,2 | 2,8 | 33,7 | | 149 | | 0,11 | | 87,4 | 1,8 | 2,7 | 96 | | 70,1 | | 40,9 | | 2,34 |
| 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 | | 30 | | 2,6 | 0,3 | 16 | | 42 | | 0,05 | | - | - | - | 6,9 | | 57,9 | | 18,9 | | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | | 5,9 | 0,75 | 24 | | 115 | | 0,07 | | - | - | - | 13 | | 41,5 | | 17,5 | | 8 |
|  |  | |  | |  |  |  | | **497 (19,6%)** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | **ИТОГО:** | |  | |  |  |  | | **2563,,5** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  |

**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 |
|  | Сыр голландский | 20 | 4 | 6.3 | 0,4 | 62 | 0,01 | 0,4 | 0,06 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 |
| 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 | 121 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **649,8 (23,2%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | 185 | 1,7 | - | 14,9 | 49 | 0,05 | 68,25 | - | - | 63 | 43 | 24 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  | **143 (5,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 5,7 | 7,8 | 28 | 100 | 0,08 | 36,2 | 0,03 | 1,0 | 49 | 5,8 | 24,7 | 0,9 |
| 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 | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **1043,6 (37,4%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 60 | 3,5 | 1,8 | 38 | 185 | 00,5 |  | 0,03 |  | 15 | 39 | 15 | 2,8 |
|  |  |  |  |  |  | **303(10,8%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 П-2006 | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 0,54 | 6,06 | 3,72 | 73 | 0,17 | 1,9 | 1,7 |  | 73 | 323 | 80,2 | 2,76 |
| 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 | 180 | 3,5 | 8,4 | 29,7 | 146 | 0,18 | 3,8 | 0,04 | 0,12 | 79,5 | 111 | 40 | 1,6 |
| 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 |
| 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 | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 42 | 0,05 | - | - | - | 6,9 | 57,9 | 18,9 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **658 (23,5%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | |  | **2797,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 П-2006 | Каша молочная пшеничная жидкая | 205 | 7,4 | 8,07 | 35,2 | 243 | 0,41 | - | 0,07 | - | 170,1 | 455,5 | 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 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,35 | 5,05 | 0,25 | 70 | 0,02 | - | 0,1 | - | 22 | 77 | 4,8 | 1 |
| 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 | 121 | 0,1 | - | - | - | 15 | 52 | 22 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  | **618,9 (22,6%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 11 | 96 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,02 | 40 | 24 | 18 | 0,4 |
|  | Фрукты (яблоко) | 185 | 0,7 | 0,7 | 18 | 83 | 0,06 | 24 | - | - | 24 | 20 | 35 | 4,0 |
|  |  |  |  |  |  | **179 (6,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 25,9 | 28,9 | 8,5 | 228 | 0,26 | 17,9 | 0,03 | 1,3 | 51,4 | 128 | 47,3 | 2,8 |
| 268 М-2007 | Котлеты мясные | 100 | 14,2 | 16 | 8,2 | 244 | 0,009 | 2,4 | 0,047 | - | 26,6 | 192 | 29,3 | 5,1 |
| 143 М-207 | Рагу из овощей | 180 | 8 | 7 | 37 | 155 | 0,144 | 47,7 | 2,675 | 0,48 | 42,3 | 79,7 | 36,1 | 1,54 |
| 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 | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **923,6(33,7%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 (12,1%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 2,8 | 51 | 49 | 0,02 | 18 | - | - | 19 | 20 | 18,4 | 0,5 |
| 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-2006 | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,0 | 4,8 | 33,2 | 203 | 0.075 | - | 0,04 | - | 0,84 | 38,6 | 7,6 | 0,39 |
| 377 М-2007 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | - | 16 | 65 | 0,004 | 3,4 | 0,161 | - | 5,54 | 9 | 2,7 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 42 | 0,05 | - | - | - | 6,9 | 57,9 | 18,9 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,75 | 24 | 115 | 0,07 | - | - | - | 13 | 41,5 | 17,5 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | **682 (24,9%)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **2734,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |