|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая «геркулес» Рец.блюда №174** | ***200*** | ***250*** | 4.8 | 6.0 | 10.0 | 12.5 | 21.4 | 26.75 | 196 | 245 | 0.19 | 0.24 | 1.39 | 1.73 | 0.05 | 0.06 | 0.17 | 0.21 | 148.69 | 185.86 | 202.23 | 252.81 | 49.76 | 62.2 | 1.2 | 1.5 |  |
| **сок** | ***200*** | ***200*** | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 1,6 | 1,6 | 4,6 | 4,6 |  |  | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 392 | 392 | 392 | 392 | 15,8 | 15,8 |  |
| **Пирожок** | **60** | **60** | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 33.99 | 33.99 | 7,296 | 7,296 |  |
| **зефир** | 50 | 50 | 6,6 | 6,6 | 8,5 | 8,5 | 72,4 | 72,4 | 391 | 391 | 0,02 | 0,02 | , | , | 0,04 | 0,04 | 8,21 | 8,21 | 136,23 | 136,23 | 18,74 | 18,74 | 2,6 | 2,6 | , | , |  |
| **итого** |  |  | **20,3** | **21,5** | **28,1** | **30,6** | **169,5** | **174,85** | **1,018** | **1,067** | **9,166** | **9,216** | **5,99** | **6,33** | **2,286** | **2,296** | **9,98** | **10,02** | **289,716** | **326,886** | **612,97** | **663,55** | **478,35** | **490,79** | **24,296** | **24,596** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из моркови .№ 38** | **100** | **100** | 1,0 | 1,0 | 4,5 | 4,5 | 14,5 | 14,5 | 191,8 | 191,8 | 0,03 | 0,03 | 1,73 | 1,73 |  |  |  |  | 20,7 | 20,7 |  |  | 28,50 | 28,50 | 0,55 | 0,55 |  |
| **Суп с рыбными консервами № 87** | **200** | **250** | 8,14 | 9,2 | 2,08 | 3 | 13,32 | 14,2 | 50,4 | 63 | 0,08 | 0,09 | 6,42 | 6,90 | 0,006 | 0,009 |  |  | 86,34 | 87,43 | 131,22 | 132,22 | 43,52 | 45,22 | 1,04 | 1,09 |  |
| **Макароны № 688** | **200** | **200** | 5,2 | 5,2 | 4,8 | 4,8 | 31,1 | 31,1 | 140,4 | 140,4 | 0,16 | 0,16 |  |  |  |  | 5,31 | 5,31 | 1,55 | 1,55 | 73,37 | 73,37 | 13,70 | 13,70 | 1,55 | 1,55 |  |
| **Гуляш №591** | **100** | **100** | 14,14 | 14,14 | 11,4 | 11,4 | 3,63 | 3,63 | 173,25 | 173,25 | 0,07 | 0,07 | 0,55 | 0,55 | 1,49 | 1,49 | 2,25 | 2,25 | 30,52 | 30,52 | 119,19 | 119,19 | 24,03 | 24,03 | 2,10 | 2,10 |  |
| **Чай с сахаром № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 6,0 | 6,0 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 2,0 | 2,0 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **итого** |  |  | **34,31** | **35,44** | **27,56** | **28,26** | **102,68** | **104,77** | **1049,21** | **1061,81** | **0,29** | **0,46** | **13,4** | **13,88** | **1,496** | **1,496** | **7,56** | **7,56** | **163,19** | **169,28** | **397,88** | **404,88** | **126,81** | **133,51** | **7,24** | **7,69** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая № 679** | **200** | **250** | 4,08 | 6,0 | 10,0 | 12,5 | 21,4 | 26,75 | 175,33 | 245 | 0,19 | 0,27 | 1,39 | 11,73 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,21 | 148,69 | 185,86 | 102,23 | 252,81 | 49,76 | 62,2 | 1,2 | 1,35 |  |
| **Какао№959** | ***200*** | ***200*** | 5,72 | 5,72 | 5,76 | 5,76 | 38,42 | 38,42 | 205,6 | 205,6 | 0,06 | 0,06 | 1,92 | 1,92 | 0,02 | 0,02 | 0,30 | 0,30 | 179,42 | 179,42 | 179,02 | 179,02 | 26,06 | 26,06 | 0,92 | 0,92 |  |
| **пирожок** | 60 | 60 | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 33.99 | 33.99 | 7,296 | 7,296 |  |
| **банан** | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 96 | 96 | 296 | 296 | 1196 | 1196 | 08,696 | 08,696 | 1,396 | 1,396 | 1,696 | 1,696 | 296 | 296 | 2,396 | 2,396 | 1296 | 1296 |  |
| **итого** |  |  | **26,6** | **32,42** | **37,79** | **42,29** | **132,72** | **138,27** | **815,93** | **885,6** | **0,77** | **1,25** | **4,41** | **15,05** | **0,41** | **0,52** | **9,38** | **9,52** | **506,04** | **545,21** | **504,89** | **660,47** | **107,12** | **120,56** | **4,62** | **5,17** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы № 33** | **100** | **100** | 1,33 | 1,33 | 7,33 | 7,33 | 2,11 | 2,11 | 66,9 | 66,9 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,75 |  |  | 2,32 | 2,32 | 30,58 | 30,58 | 37,13 | 37,13 | 19,70 | 19,70 | 1,05 | 1,05 |  |
| **Суп гороховый № рец206** | **200** | **250** | 1,7 | 1,9 | 1,8 | 2,25 | 12 | 17 | 136,8 | 171 | 0,08 | 0,10 | 6,94 | 8,67 | 0,19 | 0,24 | 2,168 | 0,210 | 14,74 | 18,43 | 47,29 | 59,12 | 17,62 | 22,02 | 0,74 | 0,93 |  |
| **Мясное рагу № 321** | **150** | **200** | 8,91 | 11,9 | 10,82 | 14,42 | 14,09 | 18,8 | 369,3 | 492,4 | 0,03 | 0,038 | 8,71 | 11,61 | 0,06 | 0,08 | 3,42 | 0,15 | 134,47 | 143,09 | 28,59 | 35,74 | 11,88 | 14,85 | 0,54 | 0,68 |  |
| **Компот № 868** | **200** | **200** | 0,76 | 0,76 | 0,12 | 0,12 | 20,03 | 20,03 | 111,2 | 111,2 | 0,02 | 0,02 | 0,53 | 0,53 | 0,24 | 0,24 |  |  | 23,73 | 23,73 | 26,28 | 26,28 | 19,04 | 19,04 | 0,71 | 0,71 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **14,6** | **17,96** | **20,22** | **24,14** | **61,43** | **79,45** | **1121,56** | **1278,86** | **0,25** | **0,288** | **16,93** | **21,56** | **0,49** | **0,56** | **7,908** | **2,68** | **218,52** | **235,83** | **198,29** | **223,27** | **77,24** | **89,61** | **3,54** | **4,27** |  |
| **всего** |  |  | **41,2** | **50,38** | **58,01** | **66,43** | **194,15** | **217,72** | **1937,49** | **2164,46** | **1,02** | **1,538** | **21,34** | **36,59** | **0,9** | **1,08** | **17,288** | **12,2** | **724,56** | **781,04** | **703,18** | **883,74** | **184,36** | **210,17** | **8,16** | **9,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** | ***100*** | ***100*** | 5 | 5 | 3,2 | 3,2 | 3,5 | 3,5 | 68 | 68 | 2,796 | 2,796 | 0,796 | 0,796 | 2,496 | 2,496 | 0,596 | 0,596 | 1296 | 1296 | 796 | 796 | 3,896 | 3,896 | 0,696 | 0,696 |  | |
| **Чай № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 1,5 | 1,5 |  | |
| **Бутер. С сыром** | ***50/20*** | ***50/20*** | 3,222 | 3,222 | 6,325 | 6,325 | 15,46 | 15,46 | 127,791 | 127,791 | 0,036 | 0,036 | 0,066 | 0,066 |  |  |  |  | 76,700 | 76,700 |  |  |  |  | 0,450 | 0,450 |  | |
| **апельсин** |  |  | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 8,4 | 43 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **итого** |  |  | **14,16** | **14,16** | **12,88** | **12,88** | **67,5** | **67,5** | **294,791** | **294,791** | **10,1552** | **10,152** | **0,976** | **0,976** | **4,692** | **4,692** | **0,596** | **0,596** | **1,701** | **1,701** | **811,1** | **811,1** | **3,411** | **30411** | **9,492** | **9,492** |  | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи порционные** | **50** | **50** | 0,675 | 1,35 | 3,8 | 6,16 | 4,16 | 7,69 | 45,7 | 45,7 | 0,025 | 0,05 | 6,5 | 13,25 |  |  |  |  | 19,6 | 33,55 |  |  |  |  | 0,44 | 0,52 |  | |
| **Щи с мясом и ,сметаной рец.№187** | **200** | **250** | 1,40 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,80 | 84,75 | 0,05 | 0,06 | 14,77 | 18,45 |  |  | 0,176 | 0,22 | 34,66 | 43,33 | 38,1 | 47,63 | 17,8 | 22,25 | 0,64 | 0,80 |  | |
| **Каша Пшённая №679** | **200** | **200** | 8,80 | 8,80 | 7,62 | 7,62 | 50,50 | 50,50 | 306,00 | 306,00 | 0,22 | 0,22 |  |  | 28,00 | 28,00 | 0,17 | 0,21 | 22,18 | 22,18 | 179,24 | 179,24 | 63,12 | 63,12 | 2,06 | 2,06 |  | |
| **Котлета паровая№311** | **60** | **60** | 10,2 | 12,2 | 13,53 | 15,53 | 0,5 | 0,7 | 96,5 | 115,8 | 0,5 | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 41,7 | 43,7 | 204,9 | 209,9 | 28,7 | 29,7 | 2,5 | 2,9 |  | |
| **Какао №959** | ***200*** | ***200*** | 5,72 | 5,72 | 5,76 | 5,76 | 38,42 | 38,42 | 205,6 | 205,6 | 0,06 | 0,06 | 1,92 | 1,92 | 0,02 | 0,02 | 0,30 | 0,30 | 179,42 | 179,42 | 179,02 | 179,02 | 26,06 | 26,06 | 0,92 | 0,92 |  | |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  | |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  | |
| **итого** |  |  | **27,025** | **30,5** | **47,55** | **54,47** | **102,79** | **115,45** | **1158,96** | **1195,21** | **0,605** | **0,74** | **63,11** | **86,93** | **0,26** | **0,32** | **0,646** | **1,02** | **469,03** | **534** | **383,15** | **556,46** | **108,47** | **130,24** | **6,8** | **7,47** |  | |
| всего |  |  | 41,185 | **44,66** | **60,43** | **67,35** | **170,29** | **182,95** | 1453,751 | 1490,001 | **10,76** | **10,892** | **64,08** | **87,90** | **4,952** | **5,012** | **1,240** | **1,616** | **2,235** | **535,70** | **1194,2** | **1367,5** | **11,88** | **3,171** | **16,29** | **16,96** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** | ***100*** | ***100*** | 5 | 5 | 3,2 | 3,2 | 3,5 | 3,5 | 68 | 68 | 2,796 | 2,796 | 0,796 | 0,796 | 2,496 | 2,496 | 0,596 | 0,596 | 1296 | 1296 | 796 | 796 |
| **Чай № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 |
| **Бутер. С сыром** | ***50/20*** | ***50/20*** | 3,222 | 3,222 | 6,325 | 6,325 | 15,46 | 15,46 | 127,791 | 127,791 | 0,036 | 0,036 | 0,066 | 0,066 |  |  |  |  | 76,700 | 76,700 |  |  |
| **апельсин** |  |  | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 8,4 | 43 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **14,16** | **14,16** | **12,88** | **12,88** | **67,5** | **67,5** | **294,791** | **294,791** | **10,1552** | **10,152** | **0,976** | **0,976** | **4,692** | **4,692** | **0,596** | **0,596** | **1,701** | **1,701** | **811,1** | **811,1** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи порционные** | **50** | **50** | 0,675 | 1,35 | 3,8 | 6,16 | 4,16 | 7,69 | 45,7 | 45,7 | 0,025 | 0,05 | 6,5 | 13,25 |  |  |  |  | 19,6 | 33,55 |  |  |
| **Щи с мясом и ,сметаной рец.№187** | **200** | **250** | 1,40 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,80 | 84,75 | 0,05 | 0,06 | 14,77 | 18,45 |  |  | 0,176 | 0,22 | 34,66 | 43,33 | 38,1 | 47,63 |
| **Каша Пшённая с маслом и сахаром№168** | **200** | **200** | 5,67 | 5,67 | 5,28 | 5,28 | 32,55 | 32,55 | 200,0 | 200,0 | 0,15 | 0,15 | 1,39 | 11,73 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,21 | 15,5 | 15,5 | 102,23 | 252,81 | 49,76 | 62,2 | 1,2 | 1,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао №959** | ***200*** | ***200*** | 5,72 | 5,72 | 5,76 | 5,76 | 38,42 | 38,42 | 205,6 | 205,6 | 0,06 | 0,06 | 1,92 | 1,92 | 0,02 | 0,02 | 0,30 | 0,30 | 179,42 | 179,42 | 179,02 | 179,02 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |
| **итого** |  |  | **27,025** | **30,5** | **47,55** | **54,47** | **102,79** | **115,45** | **956,46** | **973,41** | **0,605** | **0,74** | **63,11** | **86,93** | **0,26** | **0,32** | **0,646** | **1,02** | **469,03** | **534** | **383,15** | **556,46** |
| всего |  |  | 41,185 | **44,66** | **60,43** | **67,35** | **170,29** | **182,95** | 1453,751 | 1490,001 | **10,76** | **10,892** | **64,08** | **87,90** | **4,952** | **5,012** | **1,240** | **1,616** | **2,235** | **535,70** | **1194,2** | **1367,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша манная№792** | ***200*** | ***200*** | 4,9 | 6,5 | 2,7 | 3,06 | 24,5 | 32,6 | 182 | 182 | 0,24 | 0,3 | 10,91 | 11,14 | 0,04 | 0,05 | 0,72 | 0,9 | 92,23 | 115,3 | 102,24 | 128 | 17,82 | 22,28 | 0,5 | 0,6 |  |
| **сок** | ***200*** | ***200*** | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 1,6 | 1,6 | 4,6 | 4,6 |  |  | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 392 | 392 | 392 | 392 | 15,8 | 15,8 |  |
| **пирожок** | **60** | **60** | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 3399 | 3399 | 7,296 | 7,296 |  |
| **конфеты** |  |  | 6,6 | 6,6 | 8,5 | 8,5 | 72,4 | 72,4 | 391 | 391 | 0,02 | 0,02 | , | , | 0,04 | 0,04 | 8,21 | 8,21 | 136,23 | 136,23 | 18,74 | 18,74 | 2,6 | 2,6 | , | , |  |
| **итого** |  |  | **14,2** | **8,69** | **12,7** | **13,06** | **110** | **118,1** | **958,5** | **958,5** | **305,196** | **305,256** | **1211,51** | **1212** | **10,932** | **10,942** | **3,716** | **3,896** | **98,722** | **121,79** | **790,24** | **816** | **3,811** | **3,815** | **23,596** | **23,696** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из моркови** рец№38 | **100** | **100** | 1,0 | 1,0 | 4,15 | 4,15 | 14,5 | 14,5 | 191,8 | 191,8 | 0,03 | 0,03 | 1,73 | 1,73 |  |  |  |  | 20,7 | 20,7 |  |  | 28,50 | 28,50 | 0,55 | 0,55 |  |
| **Суп-лапша** № 208 | **200** | **250** | 2,32 | 2,9 | 2 | 2,5 | 16,8 | 21 | 104,8 | 131 | 0,10 | 0,13 | 8,09 | 10,12 | 0,19 | 0,24 | 0,32 | 0,40 | 18,26 | 22,83 | 55,91 | 69,89 | 23,27 | 29,09 | 0,88 | 1,92 |  |
| **Рис№304** | **150** | **200** | 8,73 | 11,64 | 14,61 | 19,48 | 75 | 100 | 466,4 | 621,9 | 0,01 | 0,02 |  |  | 0,6 | 0,6 | 4,31 | 4,31 | 140,76 | 187,68 | 392,085 | 522,78 | 115,215 | 153,62 | 1,6 | 1,6 |  |
| **Гуляш №591** | **100** | **100** | 14,14 | 14,14 | 11,4 | 11,4 | 3,63 | 3,63 | 173,25 | 173,25 | 0,05 | 0,1 | 0,55 | 0,55 |  |  | 0,5 | 0,9 | 11,3 | 22,6 | 125,2 | 256,4 | 19,1 | 38,3 | 1,5 | З,3 |  |
| **Чвй каркаде№ 946** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 42 | 42 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 1,5 | 1,5 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **итого** |  |  | **28,01** | **30,08** | **29,03** | **30,97** | **78,75** | **147,93** | **1415,635** | **1597,31** | **0,29** | **0,39** | **13,54** | **19,67** | **0,79** | **0,84** | **5,13** | **5,61** | **110,44** | **131,31** | **260,36** | **411,36** | **115,42** | **145,44** | **15,53** | **18,77** |  |
| **всего** |  |  | **42,21** | **38,77** | **41,73** | **44,03** | **188,75** | **266,03** | **2374,135** | **2555,81** | **305,48** | **305,64** | **1225,05** | **123,67** | **11,722** | **11,7828,846** | **8,846** | **9,506** | **209,162** | **253,1** | **1053,6** | **1227,36** | **119,23** | **149,25** | **39,126** | **42,466** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молч.вязкая №174** | ***200*** | ***200*** | 4,9 | 6,5 | 7,7 | 10,5 | 24,5 | 32,7 | 218,5 | 218,5 | 0,07 | 0,09 | 1,39 | 1,74 | 0,05 | 0,06 | 3,17 | 3,21 | 131,85 | 164,8 | 143,73 | 179,7 | 30,36 | 37,95 | , | , |  |
| **Чай № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 1,5 | 1,5 |  |
| **Бутер. С сыром№3** | ***30/20*** | ***30/20*** | 3,222 | 3,222 | 6,325 | 6,325 | 15,46 | 15,46 | 127,791 | 127,791 | 0,036 | 0,036 | 0,066 | 0,066 |  |  |  |  | 76,700 | 76,700 |  |  |  |  | 0,450 | 0,450 |  |
| **банан** |  |  | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 96 | 96 | 296 | 296 | 1196 | 1196 | 08,696 | 08,696 | 1,396 | 1,396 | 1,696 | 1,696 | 296 | 296 | 2,396 | 2,396 | 1296 | 1296 |  |
| **итого** |  |  | **29,892** | **38,662** | **24,495** | **30,525** | **14,28** | **49,86** | **498,291** | **498,291** | **0,036** | **0,036** | **0,246** | **0,246** |  |  |  |  | **95,98** | **99,38** | **15,1** | **15,1** | **15,26** | **17,66** | **12,15** | **15,55** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из капусты и № 43** | **100** | **100** | 0,68 | 0,68 | 6,06 | 6,06 | 6,38 | 6,38 | 69,3 | 69,3 | 0,0015 | 0,03 | 19,15 | 19,15 | 0,10 | 0,20 | 2,26 | 4,52 | 21,58 | 21,58 | 15,87 | 15,87 | 8,62 | 8,62 | 0,15 | 0,15 |  |
| **Суп рисовый№ 204** | **200** | **250** | 1,58 | 1,98 | 2,19 | 2,74 | 11,66 | 14,58 | 72,60 | 90,75 | 0,08 | 0,10 | 6,60 | 8,25 |  |  | 0,25 | 0,51 | 18,44 | 23,05 | 50,04 | 62,55 | 20,00 | 25,00 | 0,71 | 0,89 |  |
| **Картоф пюре рец.№312** | **150** | **200** | 3,705 | 4,600 | 4,604 | 4,900 | 22,981 | 23,100 | 168 | 224 | 0,13 | 0,13 | 25,04 | 25,04 | 0,04 | 0,04 | 0,57 | 0,57 | 16,33 | 16,33 | 72,69 | 72,69 | 46,92 | 46,92 | 1,12 | 1,12 |  |
| **Сосиска отворная рец.№536** | **80** | **80** | 8,32 | 8,32 | 16,00 | 16,00 | 19,96 | 16,96 | 179,20 | 179,20 | 0,03 | 0,03 |  |  |  |  | 1,8 | 1,8 | 19,20 | 19,20 | 127,20 | 127,20 | 16 | 16 | 1,44 | 1,44 |  |
| **Кисель № рец.517** | **200** | **200** | 0,12 | 0,12 |  |  | 12,04 | 12,04 | 97,6 | 97,6 | 0,01 | 0,01 | 7,84 | 7,84 |  |  | 0,2 | 0,2 | 11 | 11 | 14,83 | 14,83 | 6,02 | 6,02 | 3,16 | 3,16 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **итого** |  |  | **26,28** | **27,03** | **50,42** | **56,26** | **143,06** | **151,4** | **1024,06** | **1098,21** | **0,7315** | **0,75** | **74,28** | **98,31** | **0,295** | **0,33** | **10,67** | **14,01** | **390,72** | **412,18** | **382,06** | **415,15** | **155,9** | **186,29** | **8,58** | **10,81** |  |
| **всего** |  |  | **56,172** | **65,692** | **74,915** | **86,785** | **157,34** | **201,26** | **1522,351** | **1596,501** | **0,7675** | **0,786** | **74,526** | **98,556** | **0,295** | **0,33** | **10,67** | **14,01** | **486,7** | **511,56** | **397,16** | **430,25** | **171,16** | **203,95** | **20,73** | **26,36** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** | ***100*** | ***100*** | 5 | 5 | 3,2 | 3,2 | 3,5 | 3,5 | 68 | 68 | 2,796 | 2,796 | 0,796 | 0,796 | 2,496 | 2,496 | 0,596 | 0,596 | 1296 | 1296 | 796 | 796 | 3,896 | 3,896 | 0,696 | 0,696 |  |
| **Чай № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 1,5 | 1,5 |  |
| **Бутер. С сыром№3** | ***30/20*** | ***30/20*** | 3,222 | 3,222 | 6,325 | 6,325 | 15,46 | 15,46 | 127,791 | 127,791 | 0,036 | 0,036 | 0,066 | 0,066 |  |  |  |  | 76,700 | 76,700 |  |  |  |  | 0,450 | 0,450 |  |
| **апельсин** |  |  | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 8,4 | 43 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **14,16** | **14,16** | **12,88** | **12,88** | **67,5** | **67,5** | **294,791** | **294,791** | **10,1552** | **10,152** | **0,976** | **0,976** | **4,692** | **4,692** | **0,596** | **0,596** | **1,701** | **1,701** | **811,1** | **811,1** | **3,411** | **3.411** | **9,492** | **9,492** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из моркови №38** | **100** | **100** | 1,0 | 1,0 | 4,15 | 4,15 | 14,5 | 14,5 | 191,8 | 191,8 | 0,03 | 0,03 | 1,73 | 1,73 |  |  |  |  | 20,7 | 20,7 |  |  | 28,50 | 28,50 | 0,55 | 0,55 |  |
| **Суп с рыбными консервами № 87** | **200** | **250** | 8,1 | 9,2 | 2,08 | 3,0 | 13,32 | 14,2 | 50,4 | 63 | 0,08 | 0,09 | 6,42 | 7,30 | 0,006 | 0,009 |  |  | 86,34 | 87,30 | 131,22 | 132,23 | 43,52 | 44,20 | 1,04 | 1,09 |  |
| **Макароны №688** | **100** | **100** | 5,2 | 5,2 | 4,8 | 4,8 | 31,1 | 31,1 | 140,4 | 140,4 | 0,37 | 0,,37 | 1,23 | 1,23 | 0,12 | 0,12 | 0,19 | 0,19 | 86,29 | 86,39 | 199,90 | 199,90 | 265,33 | 265,,33 | 20,7 | 20,7 |  |
| **Голень кур** | **100** | **100** | 14,7 | 14,7 | 8,9 | 8,9 | 0,7 | ,7 | 141 | 141 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сахаром №943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 1,5 | 1,5 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **итого** |  |  | **22,33** | **25,07** | **19,18** | **21,4** | **152,48** | **163,81** | **1016,96** | **1029,56** | **0,62** | **0,71** | **17,82** | **19,57** | **1,91** | **1,99** | **5,98** | **7,11** | **355,14** | **365,64** | **600,98** | **430,7** | **350,69** | **357,6** | **23,19** | **24,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая № 679** | **200** | **250** | 4,08 | 6,0 | 10,0 | 12,5 | 21,4 | 26,75 | 175,33 | 245 | 0,19 | 0,27 | 1,39 | 11,73 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,21 | 148,69 | 185,86 | 102,23 | 252,81 | 49,76 | 62,2 | 1,2 | 1,35 |  |
| **Какао№959** | ***200*** | ***200*** | 5,72 | 5,72 | 5,76 | 5,76 | 38,42 | 38,42 | 205,6 | 205,6 | 0,06 | 0,06 | 1,92 | 1,92 | 0,02 | 0,02 | 0,30 | 0,30 | 179,42 | 179,42 | 179,02 | 179,02 | 26,06 | 26,06 | 0,92 | 0,92 |  |
| **пирожок** | 60 | 60 | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 33.99 | 33.99 | 7,296 | 7,296 |  |
| **банан** | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 96 | 96 | 296 | 296 | 1196 | 1196 | 08,696 | 08,696 | 1,396 | 1,396 | 1,696 | 1,696 | 296 | 296 | 2,396 | 2,396 | 1296 | 1296 |  |
| **итого** |  |  | **26,6** | **32,42** | **37,79** | **42,29** | **132,72** | **138,27** | **815,93** | **885,6** | **0,77** | **1,25** | **4,41** | **15,05** | **0,41** | **0,52** | **9,38** | **9,52** | **506,04** | **545,21** | **504,89** | **660,47** | **107,12** | **120,56** | **4,62** | **5,17** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы № 33** | **100** | **100** | 1,33 | 1,33 | 7,33 | 7,33 | 2,11 | 2,11 | 66,9 | 66,9 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,75 |  |  | 2,32 | 2,32 | 30,58 | 30,58 | 37,13 | 37,13 | 19,70 | 19,70 | 1,05 | 1,05 |  |
| **Суп гороховый № рец206** | **200** | **250** | 1,7 | 1,9 | 1,8 | 2,25 | 12 | 17 | 136,8 | 171 | 0,08 | 0,10 | 6,94 | 8,67 | 0,19 | 0,24 | 2,168 | 0,210 | 14,74 | 18,43 | 47,29 | 59,12 | 17,62 | 22,02 | 0,74 | 0,93 |  |
| **Мясное рагу № 321** | **150** | **200** | 8,91 | 11,9 | 10,82 | 14,42 | 14,09 | 18,8 | 369,3 | 492,4 | 0,03 | 0,038 | 8,71 | 11,61 | 0,06 | 0,08 | 3,42 | 0,15 | 134,47 | 143,09 | 28,59 | 35,74 | 11,88 | 14,85 | 0,54 | 0,68 |  |
| **Компот № 868** | **200** | **200** | 0,76 | 0,76 | 0,12 | 0,12 | 20,03 | 20,03 | 111,2 | 111,2 | 0,02 | 0,02 | 0,53 | 0,53 | 0,24 | 0,24 |  |  | 23,73 | 23,73 | 26,28 | 26,28 | 19,04 | 19,04 | 0,71 | 0,71 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **14,6** | **17,96** | **20,22** | **24,14** | **61,43** | **79,45** | **1121,56** | **1278,86** | **0,25** | **0,288** | **16,93** | **21,56** | **0,49** | **0,56** | **7,908** | **2,68** | **218,52** | **235,83** | **198,29** | **223,27** | **77,24** | **89,61** | **3,54** | **4,27** |  |
| **всего** |  |  | **41,2** | **50,38** | **58,01** | **66,43** | **194,15** | **217,72** | **1937,49** | **2164,46** | **1,02** | **1,538** | **21,34** | **36,59** | **0,9** | **1,08** | **17,288** | **12,2** | **724,56** | **781,04** | **703,18** | **883,74** | **184,36** | **210,17** | **8,16** | **9,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молч.вязкая №174** | ***200*** | ***200*** | 4,9 | 6,5 | 7,7 | 10,5 | 24,5 | 32,7 | 218,5 | 218,5 | 0,07 | 0,09 | 1,39 | 1,74 | 0,05 | 0,06 | 3,17 | 3,21 | 131,85 | 164,8 | 143,73 | 179,7 | 30,36 | 37,95 | , | , |  |
| **Чай № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 1,5 | 1,5 |  |
| **Бутер. С сыром№3** | ***30/20*** | ***30/20*** | 3,222 | 3,222 | 6,325 | 6,325 | 15,46 | 15,46 | 127,791 | 127,791 | 0,036 | 0,036 | 0,066 | 0,066 |  |  |  |  | 76,700 | 76,700 |  |  |  |  | 0,450 | 0,450 |  |
| **банан** |  |  | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 96 | 96 | 296 | 296 | 1196 | 1196 | 08,696 | 08,696 | 1,396 | 1,396 | 1,696 | 1,696 | 296 | 296 | 2,396 | 2,396 | 1296 | 1296 |  |
| **итого** |  |  | **29,892** | **38,662** | **24,495** | **30,525** | **14,28** | **49,86** | **498,291** | **498,291** | **0,036** | **0,036** | **0,246** | **0,246** |  |  |  |  | **95,98** | **99,38** | **15,1** | **15,1** | **15,26** | **17,66** | **12,15** | **15,55** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Овощи порционные** | **50** | **50** | 0,675 | 1,35 | 3,8 | 6,16 | 4,16 | 7,69 | 9 | 9 | 0,025 | 0,05 | 6,5 | 13,25 |  |  |  |  | 19,6 | 33,55 |  |  |  |  | 0,44 | 0,52 |  |
| **борщ с мясом и смет. №170** | **200** | **250** | 2,5 | 2,0 | 4,16 | 5,2 | 10,48 | 13,1 | 146 | 182,5 | 0,05 | 0,06 | 14,6 | 15,75 | 0,17 | 0,21 | 1,1 | 1,35 | 30,1 | 37,62 | 78,1 | 97,46 | 20,1 | 24,61 | 1,3 | 1,6 |  |
| **Каша гречневая №302** | **200** | **200** | 0,38 | 0,38 | 64,16 | 64,16 | 0,62 | 0,62 | 581,38 | 581,38 | 0,19 | 0,19 | 1,39 | 1,39 | 0,05 | 0,05 | 0,17 | 0,17 | 91,11 | 91,11 | 14,77 | 14,77 | 0,95 | 0,95 | 0,8 | 0,8 |  |
| **Рыба туш с овощ.№244** | **70** | **80** | 6,7 | 7 | 66 | 3,47 | 3,97 | 30,32 | 54,6 | 62,4 | 81 | 0,05 | 0,06 | 2,77 | 3,17 |  |  |  |  | 26,33 | 30,09 |  |  |  | 0,54 | 0,62 |  |
| **Коф.напиток.рец.блюда№151** | **200** | **200** | 3,405 | 3,405 | 2,995 | 2,995 | 18,670 | 18,670 | 70,6 | 70,6 | 0,054 | 0,054 | 1,760 | 1,760 |  |  | 0,05 | 0,05 | 165 | 165 | 68,08 | 68,08 | 13,52 | 13,52 | 0,354 | 0,354 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **всего** |  |  | 15,782 | 18,047 | 27,43 | 33,38 | 83,37 | 95,98 | 1298,94 | 1343,24 | 0,455 | 0,58 | 24,316 | 42,556 | 0,22 | 0,27 | 1,32 | 1,61 | 455,09 | 518,73 | 307,41 | 483,35 | 92,38 | 114,33 | 4,244 | 5,174 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая «геркулес» Рец.блюда №174** | ***200*** | ***250*** | 4.8 | 6.0 | 10.0 | 12.5 | 21.4 | 26.75 | 196 | 245 | 0.19 | 0.24 | 1.39 | 1.73 | 0.05 | 0.06 | 0.17 | 0.21 | 148.69 | 185.86 | 202.23 | 252.81 | 49.76 | 62.2 | 1.2 | 1.5 |
| **сок** | ***200*** | ***200*** | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 1,6 | 1,6 | 4,6 | 4,6 |  |  | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 392 | 392 | 392 | 392 | 15,8 | 15,8 |
| **пирожок** | **60** | **60** | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 33.99 | 33.99 | 7,296 | 7,296 |
| **зефир** | 50 | 50 | 6,6 | 6,6 | 8,5 | 8,5 | 72,4 | 72,4 | 391 | 391 | 0,02 | 0,02 | , | , | 0,04 | 0,04 | 8,21 | 8,21 | 136,23 | 136,23 | 18,74 | 18,74 | 2,6 | 2,6 | , | , |
| **итого** |  |  | **20,3** | **21,5** | **28,1** | **30,6** | **169,5** | **174,85** | **1,018** | **1,067** | **9,166** | **9,216** | **5,99** | **6,33** | **2,286** | **2,296** | **9,98** | **10,02** | **289,716** | **326,886** | **612,97** | **663,55** | **478,35** | **490,79** | **24,296** | **24,596** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из моркови** рец№38 | **100** | **100** | 1,0 | 1,0 | 4,5 | 4,5 | 14,5 | 14,5 | 191,8 | 191,8 | 0,03 | 0,03 | 1,73 | 1,73 |  |  |  |  | 20,7 | 20,7 |  |  | 28,50 | 28,50 | 0,55 | 0,55 |
| **Суп-лапша** рец. №208 | **200** | **250** | 2,32 | 2,9 | 2 | 2,5 | 16,8 | 21 | 104,8 | 131 | 0,10 | 0,13 | 8,09 | 10,12 | 0,19 | 0,24 | 0,32 | 0,40 | 18,26 | 22,83 | 55,91 | 69,89 | 23,27 | 29,09 | 0,88 | 1,92 |
| **Плов из курицы** рец. №304 | **200** | **200** | 3,72 | 3,72 | 14,87 | 14,87 | 22,57 | 22,57 | 245,7 | 245,7 | 0,07 | 0,07 | 43,76 | 43,76 | 0,06 | 0,6 | 1,54 | 1,54 | 65,73 | 65,73 | 49,64 | 49,64 | 21,25 | 21,25 | 1,14 | 1,14 |
| **Чвй кракоде№946** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 42 | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6,0 | 6,0 |  |  |  |  | 2,0 | 2,0 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **15,24** | **16,65** | **29,25** | **30,65** | **132,33** | **144,88** | **1021,66** | **1047,86** | **0,33** | **0,36,** | **54,36** | **56,59** | **0,28** | **0,88** | **7,45** | **7,99** | **261,38** | **214,57** | **196,52** | **218,37** | **92,42** | **103,5** | **4,57** | **6,01** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **всего** |  |  | **33,84** | **36,85** | **48,75** | **50,51** | **277,23** | **297,88** | **2039,66** | **2114,86** | **12,946** | **13,036** | **69,85** | **72,31** | **3,716** | **4,326** | **9,62** | **10,34** | **845,55** | **489,006** | **368,44** | **416,05** | **3525,06** | **3540,6** | **13,266** | **14,806** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша манная №284** | ***200*** | ***250*** | 4,9 | 6,5 | 2,7 | 3,06 | 24,5 | 32,6 | 136,5 | 182 | 0,24 | 0,3 | 10,91 | 11,14 | 0,04 | 0,05 | 0,72 | 0,9 | 92,23 | 115,3 | 102,24 | 128 | 17,82 | 22,28 | 0,5 | 0,6 |
| **сок** | ***200*** | ***200*** | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 1,6 | 1,6 | 4,6 | 4,6 |  |  | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 392 | 392 | 392 | 392 | 15,8 | 15,8 |
| **пирожок** | **60** | **60** | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 3399 | 3399 | 7,296 | 7,296 |
| **конфеты** |  |  | 6,6 | 6,6 | 8,5 | 8,5 | 72,4 | 72,4 | 391 | 391 | 0,02 | 0,02 | , | , | 0,04 | 0,04 | 8,21 | 8,21 | 136,23 | 136,23 | 18,74 | 18,74 | 2,6 | 2,6 | , | , |
| **итого** |  |  | **14,2** | **8,69** | **12,7** | **13,06** | **110** | **118,1** | **958,5** | **1,004** | **305,196** | **305,256** | **1211,51** | **1212** | **10,932** | **10,942** | **3,716** | **3,896** | **98,722** | **121,79** | **790,24** | **816** | **3,811** | **3,815** | **23,596** | **23,696** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из св капусты №43** | **100** | **100** | 0,68 | 0,68 | 6,06 | 6,06 | 6,38 | 6,38 | 69,3 | 69,3 | 0,0015 | 0,0015 | 19,15 | 19,15 | 0,10 | 0,10 | 2,26 | 2,26 | 21,58 | 21,58 | 15,87 | 15,87 | 8,62 | 8,62 | 0,15 | 0,15 |
| **Суп перловый№41** | **200** | **250** | 2,4 | 3,0 | 3,6 | 4,5 | 16,08 | 20,1 | 86 | 107,5 | 0,21 | 0,20 | 20,1 | 25,13 | 0,015 | 0,03 | 0,25 | 0,51 | 165,0 | 156,25 | 40,90 | 50,25 | 66,0 | 82,5 | 1,95 | 3,9 |
| **Карт пюре№312** | **150** | **200** | 3,705 | 4,600 | 4,604 | 4,900 | 22,981 | 23,100 | 168 | 224 | 0,37 | 0,42 | 1,23 | 1,29 | 0,12 | 0,92 | 0,19 | 0,21 | 86,29 | 87,3 | 199,06 | 199,99 | 265,33 | 265,89 | 20,7 | 20,91 |
| **тефтели №174** | **50** | **70** | 10,2 | 12,2 | 13,53 | 15,53 | 0,5 | 0,7 | 92 | 110,4 | 0,5 | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 41,7 | 43,7 | 204,9 | 209,9 | 28,7 | 29,7 | 2,5 | 2,9 |
| **Кисель рец. №517** | **200** | **200** | 0,12 | 0,12 |  |  | 12,04 | 12,04 | 97,6 | 97,6 | 0,01 | 0,01 | 7,84 | 7,84 |  |  | 0,2 | 0,2 | 11 | 11 | 14,83 | 14,83 | 6,02 | 6,02 | 3,16 | 3,16 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |
| **итого** |  |  | **24,945** | **29,73** | **35,594** | **43,73** | **136,341** | **153,01** | **950,26** | **1046,16** | **1,22** | **1,64** | **50,92** | **74,7** | **0,565** | **0,79** | **9,19** | **12,63** | **473,18** | **496,64** | **551,43** | **591,52** | **386,01** | **417,4** | **28,96** | **31,86** |
| **всего** |  |  | **43,885** | **48,67** | **64,194** | **72,33** | **218,201** | **234,87** | **1908,76** | **2050,16** | **8,586** | **9006** | **52** | **75,78** | **3,001** | **3,226** | **9,19** | **12,63** | **482,776** | **506,236** | **577,71** | **617,8** | **3804,05** | **3835,44** | **36,436** | **39,336** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |  |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молч.вязкая №174** | ***200*** | ***200*** | 4,9 | 4,9 | 7,7 | 7,7 | 24,5 | 24,5 | 218,5 | 218,5 | 0,07 | 0,07 | 1,39 | 1,39 | 0,05 | 0,05 | 3,17 | 3,17 | 131,85 | 131,85 | 143,73 | 143,7 | 30,36 | 30,36 | , | , |  |
| **Чай № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6,0 | 6,0 |  |  |  |  | 2,0 | 2,0 |  |
| **пирожок** | 60 | 60 | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 3399 | 3399 | 7,296 | 7,296 |  |
| **банан** |  |  | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 96 | 96 | 296 | 296 | 1196 | 1196 | 08,696 | 08,696 | 1,396 | 1,396 | 1,696 | 1,696 | 296 | 296 | 2,396 | 2,396 | 1296 | 1296 |  |
| **итого** |  |  | **29,892** | **38,662** | **24,495** | **30,525** | **14,28** | **49,86** | **709,5** | **709,5** | **0,036** | **0,036** | **0,246** | **0,246** |  |  |  |  | **95,98** | **99,38** | **15,1** | **15,1** | **15,26** | **17,66** | **12,15** | **15,55** |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из моркови .№ 38** | **100** | **100** | 1,0 | 1,0 | 4,5 | 4,5 | 14,5 | 14,5 | 191,8 | 191,8 | 0,03 | 0,03 | 1,73 | 1,73 |  |  |  |  | 20,7 | 20,7 |  |  | 28,50 | 28,50 | 0,55 | 0,55 |  |
| **Суп с рыбными консервами № 87** | **200** | **250** | 8,1 | 9,2 | 2,08 | 3 | 13,32 | 14,2 | 50,4 | 63 | 0,08 | 0,09 | 6,42 | 7,12 | 0,0 6 | 0,008 |  |  | 86,34 | 87,43 | 131,22 | 133,20 | 43,52 | 44,25 | 1,04 | 1,09 |  |
| **Макароны № 688** | **200** | **200** | 5,2 | 5,2 | 4,8 | 4,8 | 31,1 | 31,1 | 140,4 | 140,4 | 0,16 | 0,16 |  |  |  |  | 5,31 | 5,31 | 1,55 | 1,55 | 73,37 | 73,37 | 13,70 | 13,70 | 1,55 | 1,55 |  |
| **Гуляш №591** | **100** | **100** | 14,14 | 14,4 | 11,4 | 11,4 | 3,63 | 3,63 | 173,25 | 173,25 | 0,05 | 0,05 | 0,55 | 0,55 |  |  | 0,5 | 0,5 | 11,3 | 11,3 | 125,2 | 125,2 | 19,1 | 19,1 | 1,5 | 1,5 |  |
| **Чай с сахаром № 943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6,0 | 6,0 |  |  |  |  | 2,0 | 2,0 |  |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | 14 | 0,5 | 0,9 |  |
| **Итого** |  |  | **32,37** | **33,5** | **44,16** | **44,33** | **100,55** | **103,44** | **1049,21** | **1061, 81** | **0,62** | **0,64** | **9,53** | **10,23** | **0,26** | **0,28** | **7,11** | **7,11** | **161,87** | **167,96** | **440,59** | **438,57** | **119,78** | **125,51** | **6,84** | **7,29** |  |
| **всего** |  |  | **55,21** | **58,96** | **68,97** | **71,74** | **199,58** | **208,23** | **1758,71** | **1771,31** | **8,256** | **8,366** | **11,53** | **22,58** | **2,746** | **2,776** | **7,28** | **7,32** | **363,886** | **407,23** | **689,80** | **845,57** | **3607,68** | **3627,87** | **17,236** | **18,086** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | Вы  ход | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | | | | | Витамины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки | | | | Жиры | | | | Углеводы | | | | В1 | | | | | | С | | | | | | А | | | | | | Е | | | | | | Са | | | | | | Р | | | | | | Мg | | | | | | Fe | | | | | |
| Наименование блюда | | 6-11 | | 12-17 | | 6-11 | | 12-17 | | 6-11 | | 11-17 | | 6-11 | | 11-17 | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | | 6-11 | | | 11-17 | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Молочная лапша №359** | | ***200*** | | ***200*** | | 6,1 | | 6,1 | | 16,5 | | 16,5 | | 38,7 | | 38,7 | | 83 | | | 83 | | | 0,25 | | | 0,25 | | | 0,63 | | | 0,63 | | | 0.05 | | | 0.05 | | | 0.17 | | | 0.11 | | | 171,67 | | | 171,67 | | | 202,.23 | | | 202,,23 | | | 84,3 | | | 84,3 | | | 2,08 | | | 2,08 | | |
| **Чай №943** | | **200** | | **200** | | 0,36 | | 0,36 | | 0,08 | | 0,08 | | 0,1 | | 0,1 | | 56 | | | 56 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 6,0 | | | 6,0 | | | 15,1 | | | 15,1 | | | 8,06 | | | 8,06 | | | 1,5 | | | 1,5 | | |
| **Бутер. С маслом №1** | | ***30/10*** | | ***30/10*** | | 6,1 | | 6,1 | | 16,5 | | 16,5 | | 38,2 | | 38,2 | | 328.2 | | 328.2 | | | 0,036 | | | 0,036 | | | 0,066 | | | 0,066 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 76,700 | | | 76,700 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 0,450 | | | 0,450 | | |
| **Апельсин** | 1шт | | 1шт | | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | | 0,2 | | 8,4 | | 8,4 | | 43 | | 43 | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **итого** |  | |  | | **26,5** | | **26,5** | | **34,02** | | **34,02** | | **100,32** | | **100,33** | | **593,2** | | **593,2** | | | **0,48** | | | **0,48** | | | **45,75** | | | **45,75** | | | **0,07** | | | **0,07** | | | **0,47** | | | **0,47** | | | **422,03** | | | **422,03** | | | **381,25** | | | **381,25** | | | **116,76** | | | **116,76** | | | **5,46** | | | **5,46** | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из св капусты №43** | **100** | | **100** | | 0,68 | | 0,68 | | 6,06 | | 6,06 | | 6,38 | | 6,38 | | 69,3 | | 69,3 | | | 0,0 15 | | | 0,015 | | | 19,15 | | | 19,15 | | | 0,10 | | | 0,10 | | | 2,26 | | | 2,26 | | | 21,58 | | | 21,58 | | | 15,87 | | | 15,87 | | | 0,15 | | | 17,25 | | | 0,15 | | | 0,30 | | |
| **Рассольник рец.№ 197** | **200** | | **250** | | 1,68 | | 2,10 | | 4,09 | | 5,11 | | 13,27 | | 16,59 | | 96,6 | | 120,75 | | | 0,21 | | | 0,20 | | | 6,03 | | | 7,54 | | | 0,015 | | | 0,03 | | | 0,25 | | | 0,51 | | | 21,16 | | | 26,45 | | | 40,90 | | | 50,25 | | | 66,0 | | | 82,5 | | | 1,95 | | | 3,9 | | |
| **гороховое пюре №161** | **150** | | **150** | | 3,705 | | 4,600 | | 4,604 | | 4,900 | | 22,981 | | 23,100 | | 291,09 | | 291,09 | | | 0,37 | | | 0,37 | | | 1,23 | | | 1,23 | | | 0,12 | | | 0,12 | | | 0,19 | | | 0,19 | | | 86,29 | | | 86,29 | | | 199,06 | | | 199,06 | | | 265,33 | | | 265,33 | | | 20,7 | | | 20,7 | | |
| **Котлета паровая№311** | **50** | | **60** | | 10,2 | | 12,2 | | 13,53 | | 15,53 | | 0,5 | | 0,7 | | 96,5 | | 115,8 | | | 0,5 | | | 0,9 | | | 1,1 | | | 1,4 | | | 0,3 | | | 0,4 | | | 0,7 | | | 0,8 | | | 41,7 | | | 43,7 | | | 204,9 | | | 209,9 | | | 28,7 | | | 29,7 | | | 2,5 | | | 2,9 | | |  | |
| **Компот № 868** | **200** | | **200** | | 0,76 | | 0,76 | | 0,12 | | 0,12 | | 20,03 | | 20,03 | | 111,2 | | 111,2 | | | 0,02 | | | 0,02 | | | 0,53 | | | 0,53 | | | 0,24 | | | 0,24 | | |  | | |  | | | 23,73 | | | 23,73 | | | 26,28 | | | 26,28 | | | 19,04 | | | 19,04 | | | 0,71 | | | 0,71 | | |
| **Хлеб** | **70** | | **70** | | 2,6 | | 2,6 | | 0,48 | | 0,  48 | | 1,05 | | 1,05 | | 101,36 | | 101,36 | | | 0,1 | | | 0,11 | | | 0,2 | | | 0,2 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 15 | | | 20 | | | 59 | | | 65 | | | 9 | | | 14 | | | 0,5 | | | 0,9 | | |  | |
| **батон** | **50** | | **50** | | 15,2 | | 15,2 | | 8,6 | | 8,6 | | 47,4 | | 47,4 | | 336 | | 336 | | | 0,1 | | | 0,11 | | | 0,18 | | | 0,18 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 15 | | | 20 | | | 59 | | | 65 | | | 9 | | | 14 | | | 0,5 | | | 0,9 | | |
| **итого** |  | |  | | **21,445** | | **24,53** | | **88,064** | | **31,67** | | **139,811** | | **182,63** | | **1102,05** | | **1145,5** | | | **81,7215** | | | **0,79** | | | **48,98** | | | **76,07** | | | **3,435** | | | **0,75** | | | **8,49** | | | **11,83** | | | **431,48** | | | **479,27** | | | **369,62** | | | **379062** | | | **357,31** | | | **390,7** | | | **27** | | | **29,31** | | | | |
| **всего** |  | |  | | **47,945** | | **51,03** | | **122,084** | | **65,69** | | **240,131** | | **282,96** | | **1695,25** | | **1738,7** | | | **82,201** | | | **1,27** | | | **94,73** | | | **121,82** | | | **3,505** | | | **0,82** | | | **8,96** | | | **12,3** | | | **853,51** | | | **901,3** | | | **750,87** | | | **760,87** | | | **474,07** | | | **507,46** | | | **32,46** | | | **34,77** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** | ***200*** | ***200*** | 5 | 5 | 3,2 | 3,2 | 3,5 | 3,5 | 68 | 68 | 2,796 | 2,796 | 0,796 | 0,796 | 2,496 | 2,496 | 0,596 | 0,596 | 1296 | 1296 | 796 | 796 |
| **пирожок** | **60** | **60** | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  |
| **Чай №943** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 9,08 | 9,08 | 15,1 | 15,1 |
| **Фрукты (апельсин)** | 1 шт | 1шт | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 8,4 | 43 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **14,16** | **14,16** | **12,88** | **12,88** | **67,5** | **67,5** | **506** | **506** | **10,152** | **10,152** | **0,976** | **0,976** | **4,692** | **4,692** | **0,596** | **0,596** | **1,701** | **1,701** | **811,1** | **811,1** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы №33** | **100** | **100** | 1,33 | 1,33 | 7,33 | 7,33 | 2,11 | 2,11 | 66,9 | 66,9 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,75 |  |  | 2,32 | 2,32 | 30,58 | 30,58 | 37,13 | 37,13 |
| **Щи с мясом и смет .№187** | **200** | **250** | 1,17 | 1,88 | 3,38 | 5,39 | 4,11 | 6,78 | 105 | 131,25 | 0,06 | 0,08 | 10,1 | 16,83 | 0,19 | 0,24 | 0,176 | 0,22 | 35,38 | 44,23 | 42,90 | 53,63 |
| **Гречка с мясом** | **150** | **150** | 3,72 | 3,72 | 14,87 | 14,87 | 22,57 | 22,57 | 238,09 | 238,09 | 0,07 | 0,07 | 43,76 | 43,76 | 0,06 | 0,6 | 1,54 | 1,54 | 65,73 | 65,73 | 49,64 | 49,64 |
| **Какао №959** | ***200*** | ***200*** | 5,72 | 5,72 | 5,76 | 5,76 | 38,42 | 38,42 | 205,6 | 205,6 | 0,06 | 0,06 | 1,92 | 1,92 | 0,02 | 0,02 | 0,30 | 0,30 | 179,42 | 179,42 | 179,02 | 179,02 |
| **Хлеб ,батон** | **70\50** | **70\50** | 1,9 | 2,07 | 0,15 | 0,20 | 13,20 | 14,31 | 321,4 | 321,4 | 0,1 | 0,11 |  |  |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **26,665** | **28,22** | **52,42** | **56,84** | **103,99** | **11,27** | **936,99** | **963,24** | **0,485** | **0,54** | **105,48** | **118,96** | **0,27** | **0,27** | **1,746** | **1,746** | **386,07** | **413,87** | **330,56** | **347,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  |  | **40,825** | **42,38** | **65,3** | **69,72** | **171,49** | **178,77** | **1442,99** | **1469,24** | **10,637** | **10,692** | **106,45** | **119,936** | **4,962** | **4,962** | **2,342** | **2,342** | **387,78** | **415,58** | **1141,66** | **1158,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | Вы  ход | | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** | ***200*** | ***200*** | | 5 | 5 | 3,2 | 3,2 | 3,5 | 3,5 | 68 | 68 | 2,796 | 2,796 | 0,796 | 0,796 | 2,496 | 2,496 | 0,596 | 0,596 | 1296 | 1296 | 796 | 796 |
| **пирожок** | **60** | **60** | | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  |
| **Чай №943** | **200** | **200** | | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 6,0 | 6,0 | 15,1 | 15,1 |
| **Фрукты (апельсин)** | 1 шт | 1шт | | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 8,4 | 43 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | | **14,16** | **14,16** | **12,88** | **12,88** | **67,5** | **67,5** | **506** | **506** | **10,152** | **10,152** | **0,976** | **0,976** | **4,692** | **4,692** | **0,596** | **0,596** | **1,701** | **1,701** | **811,1** | **811,1** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы №33** | **100** | **100** | 1,33 | | 1,33 | 7,33 | 7,33 | 2,11 | 2,11 | 66,9 | 66,9 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,75 |  |  | 2,32 | 2,32 | 30,58 | 30,58 | 37,13 | 37,13 |
| **Щи с мясом и смет .№187** | **200** | **250** | 1,40 | | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,8 | 84,75 | 0,05 | 0,06 | 14,77 | 18,46 |  |  | 0,176 | 0,22 | 34,66 | 43,33 | 38,1 | 47,63 |
| **Кулеш из гречки с мясом №547** | **200** | **200** | 2,48 | | 2,48 | 9,91 | 9,91 | 15,04 | 15,04 | 317,4 | 317,4 | 0,07 | 0,07 | 43,76 | 43,76 | 0,06 | 0,6 | 1,54 | 1,54 | 65,73 | 65,73 | 49,64 | 49,64 |
| **Какао №959** | ***200*** | ***200*** | 3,52 | | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 | 0,04 | 0,04 | 1,30 | 1,30 | 0,01 | 0,01 | 0,30 | 0,30 | 122,0 | 122,0 | 90 | 90 | 19,1 | 38,3 | | 1,5 | З,3 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 | 9 | |
| **итого** |  |  | **26,665** | | **28,22** | **52,42** | **56,84** | **103,99** | **11,27** | **1034,66** | **1051,61** | **0,485** | **0,54** | **105,48** | **118,96** | **0,27** | **0,27** | **1,746** | **1,746** | **386,07** | **413,87** | **330,56** | **347,29** |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего |  |  | **40,825** | | **42,38** | **65,3** | **69,72** | **171,49** | **178,77** | **1540,66** | **1557,61** | **10,637** | **10,692** | **106,45** | **119,936** | **4,962** | **4,962** | **2,342** | **2,342** | **387,78** | **415,58** | **1141,66** | **1158,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | Вы  ход | | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** | ***200*** | ***200*** | | 5 | 5 | 3,2 | 3,2 | 3,5 | 3,5 | 68 | 68 | 2,796 | 2,796 | 0,796 | 0,796 | 2,496 | 2,496 | 0,596 | 0,596 | 1296 | 1296 | 796 | 796 |
| **пирожок** | **60** | **60** | | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  |
| **Чай №943** | **200** | **200** | | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 56 | 56 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 6,0 | 6,0 | 15,1 | 15,1 |
| **Фрукты (апельсин)** | 1 шт | 1шт | | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 8,4 | 43 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | | **14,16** | **14,16** | **12,88** | **12,88** | **67,5** | **67,5** | **506** | **506** | **10,152** | **10,152** | **0,976** | **0,976** | **4,692** | **4,692** | **0,596** | **0,596** | **1,701** | **1,701** | **811,1** | **811,1** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы №33** | **100** | **100** | 1,33 | | 1,33 | 7,33 | 7,33 | 2,11 | 2,11 | 66,9 | 66,9 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,75 |  |  | 2,32 | 2,32 | 30,58 | 30,58 | 37,13 | 37,13 |
| **Щи с мясом и смет .№187** | **200** | **250** | 1,40 | | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,8 | 84,75 | 0,05 | 0,06 | 14,77 | 18,46 |  |  | 0,176 | 0,22 | 34,66 | 43,33 | 38,1 | 47,63 |
| **Каша гречневая №302** | **200** | **200** | 0,38 | | 0,38 | 64,16 | 64,16 | 0,62 | 0,62 | 581,38 | 581,38 | 0,19 | 0,19 | 1,39 | 1,39 | 0,05 | 0,05 | 0,17 | 0,17 | 91,11 | 91,11 | 14,77 | 14,77 | 0,95 | 0,95 | | 0,8 | | 0,8 | |
| **Гуляш №591** | **100** | **100** | 14,14 | | 14,14 | 11,4 | 11,4 | 3,63 | 3,63 | 173,25 | 173,25 | 0,07 | 0,07 | 0,55 | 0,55 | 1,49 | 1,49 | 2,25 | 2,25 | 30,52 | 30,52 | 119,19 | 119,19 | 24,03 | | 24,03 | | 2,10 | | 2,10 | |
| **Какао №959** | ***200*** | ***200*** | 3,52 | | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 | 0,04 | 0,04 | 1,30 | 1,30 | 0,01 | 0,01 | 0,30 | 0,30 | 122,0 | 122,0 | 90 | 90 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |
| **итого** |  |  | **26,665** | | **28,22** | **52,42** | **56,84** | **103,99** | **11,27** | **1471,89** | **1488,84** | **0,485** | **0,54** | **105,48** | **118,96** | **0,27** | **0,27** | **1,746** | **1,746** | **386,07** | **413,87** | **330,56** | **347,29** |
| всего |  |  | **40,825** | | **42,38** | **65,3** | **69,72** | **171,49** | **178,77** | **1977,89** | **1994,84** | **10,637** | **10,692** | **106,45** | **119,936** | **4,962** | **4,962** | **2,342** | **2,342** | **387,78** | **415,58** | **1141,66** | **1158,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша манная№792** | ***200*** | ***200*** | 4,9 | 4,9 | 2,7 | 2,7 | 24,5 | 24,5 | 136,5 | 136,5 | 0,24 | 0,3 | 10,91 | 11,14 | 0,04 | 0,05 | 0,72 | 0,9 | 92,23 | 115,3 | 102,24 | 128 | 17,82 | 22,28 | 0,5 | 0,6 |
| **сок** | ***200*** | ***200*** | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 1,6 | 1,6 | 4,6 | 4,6 |  |  | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 392 | 392 | 392 | 392 | 15,8 | 15,8 |
| **пирожок** | **60** | **60** | 7,9 | 7,9 | 9,4 | 9,4 | 55,5 | 55,5 | 339 | 339 | 7,356 | 7,356 |  |  | 2,196 | 2,196 |  |  | 3,196 | 3,196 |  |  | 3399 | 3399 | 7,296 | 7,296 |
| **(яблоко)** | 1 | 1 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47 | 47 | 296 | 296 | 1196 | 1196 | 08,696 | 08,696 | 1,396 | 1,396 | 1,696 | 1,696 | 296 | 296 | 2,396 | 2,396 | 1296 | 1296 |
| **итого** |  |  | **14,2** | **8,69** | **12,7** | **13,06** | **110** | **118,1** | **614,5** | **614,5** | **305,196** | **305,256** | **1211,51** | **1212** | **10,932** | **10,942** | **3,716** | **3,896** | **98,722** | **121,79** | **790,24** | **816** | **3,811** | **3,815** | **23,596** | **23,696** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из моркови** рец№38 | **100** | **100** | 1,0 | 1,0 | 4,15 | 4,15 | 14,5 | 14,5 | 191,8 | 191,8 | 0,03 | 0,03 | 1,73 | 1,73 |  |  |  |  | 20,7 | 20,7 |  |  | 28,50 | 28,50 | 0,55 | 0,55 |
| **Суп-лапша** № 208 | **200** | **250** | 2,32 | 2,9 | 2 | 2,5 | 16,8 | 21 | 104,8 | 131 | 0,10 | 0,13 | 8,09 | 10,12 | 0,19 | 0,24 | 0,32 | 0,40 | 18,26 | 22,83 | 55,91 | 69,89 | 23,27 | 29,09 | 0,88 | 1,92 |
| **Плов из курицы** рец. №304 | **200** | **200** | 12,7 | 12,7 | 11,7 | 11,7 | 41,9 | 41,9 | 245,7 | 245,7 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 1,8 | 0,3 | 0,3 | 5,4 | 5,4 | 23,6 | 23,6 | 42,5 | 42,5 | 201,6 | 201,6 | 1,9 | 1,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чвй каркаде№946** | **200** | **200** | 0,36 | 0,36 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 42 | 42 |  |  | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 6,0 | 6,0 | 15,1 | 15,1 | 8,06 | 8,06 | 2,0 | 2,0 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |  |  |  |  |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **28,01** | **30,08** | **29,03** | **30,97** | **78,75** | **147,93** | **1074,96** | **1101,16** | **0,29** | **0,39** | **13,54** | **19,67** | **0,79** | **0,84** | **5,13** | **5,61** | **110,44** | **131,31** | **260,36** | **411,36** | **115,42** | **145,44** | **15,53** | **18,77** |
| **всего** |  |  | **42,21** | **38,77** | **41,73** | **44,03** | **188,75** | **266,03** | **1689,46** | **1715,66** | **305,48** | **305,64** | **1225,05** | **123,67** | **11,722** | **11,7828,846** | **8,846** | **9,506** | **209,162** | **253,1** | **1053,6** | **1227,36** | **119,23** | **149,25** | **39,126** | **42,466** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Творожный сырок** | ***100*** | ***100*** | 11 | 11 | 19,2 | 19,2 | 1,6 | 1,6 | 223,2 | 223,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот № 868** | **200** | **200** | 0,76 | 0,76 | 0,12 | 0,12 | 20,03 | 20,03 | 111,2 | 111,2 | 0,01 | 0,01 | 0,53 | 0,53 | 0,24 | 0,24 |  |  | 23,73 | 23,73 | 26,28 | 26,28 | 19,04 |
| **Бутер. С сыром** | ***30/20*** | ***30/20*** | 3,222 | 3,222 | 6,325 | 6,325 | 15,46 | 15,46 | 127,791 | 127,791 | 0,036 | 0,036 | 0,066 | 0,066 |  |  |  |  | 76,700 | 76,700 |  |  |  |  | 0,450 | | 0,450 | |
| **итого** |  |  | **18,94** | **18,94** | **28,6** | **28,6** | **81,86** | **81,86** | **462,191** | **462,191** | **7,366** | **7,366** | **1,08** | **1,08** | **2,436** | **2,436** |  |  | **9,596** | **9,596** | **26,28** | **26,28** | **3418,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из св капусты №43** | **100** | **100** | 0,68 | 0,68 | 6,06 | 6,06 | 6,38 | 6,38 | 69,3 | 69,3 | 0,0015 | 0,03 | 19,15 | 19,15 | 0,10 | 0,20 | 2,26 | 4,52 | 21,58 | 21,58 | 15,87 | 15,87 | 8,62 |
| **Суп перловый№206** | **200** | **250** | 2,00 | 2,50 | 1,23 | 2,79 | 13,60 | 17,00 | 82,60 | 103,25 | 0,08 | 0,10 | 6,66 | 8,33 |  |  | 0,25 | 0,51 | 20,72 | 25,90 | 69,88 | 87,35 | 66,0 |
| **Карт пюре№ 312** | **150** | **200** | 3,705 | 4,600 | 4,604 | 4,900 | 22,981 | 23,100 | 168 | 224 | 0,37 | 0,37 | 1,23 | 1,23 | 0,12 | 0,12 | 0,19 | 0,19 | 86,29 | 86,29 | 199,06 | 199,06 | 265,33 |
| **Рыба туш с овощ.№244** | **70** | **70** | 6,7 | 6,7 | 66 | 66 | 3,97 | 3,97 | 54,6 | 54,6 | 81 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 3,17 |  |  |  |  | 26,33 | 30,09 |  |  |
| **Кисель рец. №517** | **200** | **200** | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 12,04 | 12,04 | 97,6 | 97,6 | 0,01 | 0,01 | 7,84 | 7,84 |  |  | 0,2 | 0,2 | 11 | 11 | 14,83 | 14,83 | 6,02 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |  |  | |  | |  | |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |  |  | |  | |  | |
| **итого** |  |  | **24,945** | **29,73** | **35,594** | **43,73** | **136,341** | **153,01** | **909,46** | **986,11** | **1,22** | **1,64** | **50,92** | **74,7** | **0,565** | **0,79** | **9,19** | **12,63** | **473,18** | **496,64** | **551,43** | **591,52** | **386,01** |
| **всего** |  |  | **43,885** | **48,67** | **64,194** | **72,33** | **218,201** | **234,87** | **1371,651** | **1448,301** | **8,586** | **9006** | **52** | **75,78** | **3,001** | **3,226** | **9,19** | **12,63** | **482,776** | **506,236** | **577,71** | **617,8** | **3804,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 день** | Вы  ход | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность  (ккал.) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | |
| Наименование блюда | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 12-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 | 6-11 | 11-17 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Творожный сырок** | ***100*** | ***100*** | 11 | 11 | 19,2 | 19,2 | 1,6 | 1,6 | 223,2 | 223,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот № 868** | **200** | **200** | 0,76 | 0,76 | 0,12 | 0,12 | 20,03 | 20,03 | 111,2 | 111,2 | 0,01 | 0,01 | 0,53 | 0,53 | 0,24 | 0,24 |  |  | 23,73 | 23,73 | 26,28 | 26,28 |
| **Бутер. С сыром** | ***30/20*** | ***30/20*** | 3,222 | 3,222 | 6,325 | 6,325 | 15,46 | 15,46 | 127,791 | 127,791 | 0,036 | 0,036 | 0,066 | 0,066 |  |  |  |  | 76,700 | 76,700 |  |  |
| **итого** |  |  | **18,94** | **18,94** | **28,6** | **28,6** | **81,86** | **81,86** | **462,191** | **462,191** | **7,366** | **7,366** | **1,08** | **1,08** | **2,436** | **2,436** |  |  | **9,596** | **9,596** | **26,28** | **26,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из св капусты №43** | **100** | **100** | 0,68 | 0,68 | 6,06 | 6,06 | 6,38 | 6,38 | 69,3 | 69,3 | 0,0015 | 0,03 | 19,15 | 19,15 | 0,10 | 0,20 | 2,26 | 4,52 | 21,58 | 21,58 | 15,87 | 15,87 |
| **Суп рисовый№ 204** | **200** | **250** | 1,58 | 1,98 | 2,19 | 2,74 | 11,66 | 14,58 | 72,60 | 90,75 | 0,08 | 0,10 | 6,60 | 8,25 |  |  | 0,25 | 0,51 | 18,44 | 23,05 | 50,04 | 62,55 | 20,00 | 25,00 | 0,71 | 0,89 | |
| **Карт пюре№ 312** | **150** | **200** | 3,705 | 4,600 | 4,604 | 4,900 | 22,981 | 23,100 | 168 | 224 | 0,37 | 0,37 | 1,23 | 1,23 | 0,12 | 0,12 | 0,19 | 0,19 | 86,29 | 86,29 | 199,06 | 199,06 |
| **Рыба запечённая№151** | **70** | **70** | 10,1 | 10,1 | 66 | 66 | 27,4 | 27,4 | 225 | 225 | 81 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 3,17 |  |  |  |  | 26,33 | 30,09 |  |
| **Кисель рец. №517** | **200** | **200** | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 12,04 | 12,04 | 97,6 | 97,6 | 0,01 | 0,01 | 7,84 | 7,84 |  |  | 0,2 | 0,2 | 11 | 11 | 14,83 | 14,83 |
| **Хлеб** | **70** | **70** | 2,6 | 2,6 | 0,48 | 0,  48 | 1,05 | 1,05 | 101,36 | 101,36 | 0,1 | 0,11 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |
| **батон** | **50** | **50** | 15,2 | 15,2 | 8,6 | 8,6 | 47,4 | 47,4 | 336 | 336 | 0,1 | 0,11 | 0,18 | 0,18 |  |  |  |  | 15 | 20 | 59 | 65 |
| **итого** |  |  | **24,945** | **29,73** | **35,594** | **43,73** | **136,341** | **153,01** | **909,46** | **986,11** | **1,22** | **1,64** | **50,92** | **74,7** | **0,565** | **0,79** | **9,19** | **12,63** | **473,18** | **496,64** | **551,43** | **591,52** |
| **всего** |  |  | **43,885** | **48,67** | **64,194** | **72,33** | **218,201** | **234,87** | **1371,651** | **1448,301** | **8,586** | **9006** | **52** | **75,78** | **3,001** | **3,226** | **9,19** | **12,63** | **482,776** | **506,236** | **577,71** | **617,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |