**Неделя 1, день 1**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит С. мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| А-2 | Омлет с сыром | 55 | 7,17 | 11,77 | 1,02 | 139,0 | 0,13 |
| В-4 | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 6,13 | 11,06 | 32,54 | 252,33 | 1,16 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **17,20** | **32,1** | **74,19** | **647,33** | **1,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-1 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 250/2 | 5,48 | 5,26 | 16,53 | 148,25 | 5,82 |
| Д-6 | Котлета мясная | 80 | 19,36 | 19,36 | 11,45 | 275,2 | 0,25 |
| М-2 | Молочный соус | 50 | 1,03 | 2,62 | 3,55 | 41,9 | 0,16 |
| З-8 | Макароны отварные с маслом сливочным | 100/5 | 3,82 | 4.05 | 21,32 | 137,0 | - |
| К-4 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 17,1 |
| И-7 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,8 | 0,67 |
| С-1 | Фрукты свежие (я) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 94,0 | 20,0 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 4,0 |
|  | **Всего** |  | **41,34** | **37,68** | **183,52** | **1282,85** | **30,23** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| Ж-3 | Рыба (треска) припущенная в молоке | 75 | 9,2 | 9,02 | 2,14 | 91,0 | 0,85 |
| З-6 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,81 | 20,49 | 137,6 | 18,2 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| П-1 | Булочка с изюмом | 95 | 7,7 | 9,65 | 56,63 | 304,0 | - |
|  | **Всего** |  | **28,61** | **25,85** | **159,16** | **913,9** | **23,98** |
|  | **ИТОГО:** |  | **87,15** | **95,63** | **416,87** | **2844,08** | **55,53** |

**Неделя 1, день 2**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| Г-1 | Творожная запеканка с йогуртом | 50/30 | 10,3 | 7.0 | 11,05 | 148,0 | 0,31 |
| В-3 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251,0 | 1,17 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,0 | 2,6 |
|  | **Всего** |  | **12,85** | **30,54** | **66,95** | **637,0** | **4,08** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-2 | Борщ со сметаной и зеленью | 250/10/2 | 1,8  0,28 | 4,92  2,0 | 10,17  0,36 | 103,75  20,5 | 10,67  0,03 |
| Д-2 | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 14,55 | 13,97 | 2,89 | 221,0 | 0,92 |
| З-7 | Гречка рассыпчатая | 100 | 5,4 | 1,53 | 26,97 | 187,7 | - |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-9 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | - |
| С-1 | Фрукты свежие (б) | 200 | 2,4 | 0,8 | 33,6 | 153,6 | 16,0 |
|  | **Всего** |  | **31,98** | **26** | **157,89** | **1074,85** | **45,12** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 100 | 7,5 | 3,0 | 51,0 | 260,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| К-1 | Икра кабачковая | 100 | 1,0 | 9,0 | 7,5 | 106,0 | 4,9 |
| Е-1 | Котлета куриная | 60 | 9,18 | 17,72 | 9,97 | 232,8 | 0,62 |
| З-3 | Картофель тушеный в молоке | 150 | 3,51 | 3,73 | 19,8 | 127,0 | 16,19 |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 220 | 6,2 | 5,5 | 20,2 | 169,4 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **31,65** | **39,72** | **161,17** | **1136,5** | **25,09** |
|  | **ИТОГО:** |  | **76,48** | **96,26** | **386,01** | **2848,35** | **74,29** |

**Неделя 1, день 3**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит. С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| А-1 | Омлет натуральный  с маслом | 53/5 | 5,39 | 9,6 | 1,02 | 112,0 | 0,1 |
| В-1 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,0 | 0,96 |
| И-1 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 1,59 |
|  | **Всего** |  | **19,73** | **34,76** | **69,11** | **664,6** | **2,65** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-8 | Суп картофельный с крупой, с зеленью | 250/2 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 8,25 |
| Ж-2 | Рыба (минтай) тушеная в маринаде | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105,0 | 3,73 |
| З-6 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,81 | 20,49 | 137,6 | 18,2 |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| И-11 | Кисель из джема | 200 | 0,13 | - | 30,65 | 120,0 | 0,58 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 4,0 |
|  | **Всего** |  | **22,21** | **14,47** | **151,8** | **841,05** | **39,66** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| О-2 | Сыр | 35 | 8,69 | 11,06 | - | 135,0 | 0,26 |
| Д-5  М-3 | Шницель мясной  в сметанном соусе | 50  50 | 8,25  0,88 | 12,1  2,49 | 7,15  3,51 | 172,0  40,05 | 0,16  0,66 |
| З-1 | Капуста тушеная (1) | 250 | 5,1 | 9,2 | 19,72 | 192,5 | 42,7 |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| Р-1 | Батон нарезной  Джем фруктовый | 50  6 | 3,75  0,03 | 1,5  - | 25,5  4,3 | 130,0  17,4 | -  0,14 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 220 | 7,26 | 5,5 | 23,76 | 173,8 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **43,01** | **44,32** | **165,74** | **1251,95** | **62** |
|  | **ИТОГО:** |  | **84,95** | **93,55** | **386,65** | **2757,6** | **104,31** |

**Неделя 1, день 4**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| Г-2  М-1 | Пудинг творожный со сладким соусом | 75/50 | 11,47 | 8,13 | 25,83 | 222,0 | 0,57 |
| В-6 | Суп молочный вермишелевый | 200,0 | 4,38 | 3,8 | 14.36 | 120,0 | 0,66 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **17,87** | **20,45** | **68,07** | **533,0** | **1,26** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-4 | Рассольник  со сметаной и зеленью | 250/10/2 | 2.01  0,28 | 5,08  2,0 | 12,0  0,36 | 107,25  20,5 | 8,37  0,03 |
| Д-1 | Плов из отварного мяса | 150 | 15,3 | 14,33 | 24,38 | 297,0 | 0,26 |
| К-2 | Салат из вареной свеклы | 100 | 1,4 | 6,0 | 8,26 | 92,9 | 6,65 |
| И-9 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | - |
| С-1 | Фрукты свежие (м) | 200 | 1,6 | - | 17,2 | 76,0 | 76,0 |
|  | **Всего** |  | **28,82** | **29,74** | **155,05** | **1025,15** | **91,31** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Ж-4 | Сельдь с луком и растительным маслом | 25/20/5 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87,0 | 70 |
| К-7 | Зеленый горошек консервир. | 30 | 0,93 | - | 1,95 | 11,5 | 3,0 |
| Н-1 | Сосиски отварные | 50 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | - |
| З-7 | Гречка рассыпчатая | 100 | 5,4 | 1,53 | 26,97 | 187,7 | - |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
| П-1 | Булочка с изюмом | 95 | 7,7 | 9,65 | 56,63 | 304,0 | - |
|  | **Всего** |  | **32,65** | **34,6** | **165,64** | **1125,5** | **75,83** |
|  | **ИТОГО:** |  | **79,34** | **84,79** | **388,76** | **2683,65** | **168,43** |

**Неделя 1, день 5**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево**  **-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| А-1 | Омлет натуральный  с маслом | 53/5 | 5,39 | 9,6 | 1,02 | 112,0 | 0,1 |
| В-5 | Суп молочный пшенный | 200,0 | 2,96 | 3,56 | 6,13 | 71,2 | 0,65 |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
|  | **Всего** |  | **09,43** | **21,68** | **35,23** | **376,2** | **3,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-9  Ж-1 | Суп картофельный с крупой и отварной рыбой (горбуша),  зеленью | 250/  40/2 | 1.97  4,99 | 2,71  0,98 | 12,11  1,11 | 85,75  33,1 | 8,25  0,2 |
| Е-1 | Шницель куриный | 60 | 9,18 | 17,72 | 9,97 | 232,8 | 0,62 |
| З-9  М-4 | Рагу овощное в сметанном соусе | 150 | 3,54 | 21,98 | 17,2 | 284,0 | 20.02 |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| И-7 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,8 | 0,67 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | 8,0 |
| Т-1 | Кондитерские изделия (в) | 50 | 2,2 | 14,86 | 31 | 260,5 | - |
|  | **Всего** |  | **30,24** | **59,94** | **180,94** | **1390,85** | **42,66** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| О-2 | Сыр | 35 | 8,69 | 11,06 | - | 135,0 | 0,26 |
| Д-4 | Запеканка картофельная с мясом, со сметаной | 140/10 | 16,64  0,28 | 20,89  2,0 | 19,8  0,36 | 325,0  20,5 | 4,78  0,03 |
| К-4 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 17,1 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| Р-1 | Батон нарезной  Джем фруктовый | 50  6 | 3,75  0,03 | 1,5  - | 25,5  4,3 | 130,0  17,4 | -  0,14 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 220 | 6,2 | 5,5 | 20,2 | 169,4 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **44,85** | **46,47** | **154,63** | **1127,0** | **22,89** |
|  | **ИТОГО:** |  | **84,52** | **128,09** | **370,89** | **2894,05** | **69,13** |

**Неделя 1, день 6**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| Г-1 | Творожная запеканка с йогуртом | 75/30 | 15,45 | 10.5 | 16,57 | 222,0 | 0,46 |
| В-3 | Суп молочный гречневый | 200,0 | 2,96 | 3,56 | 6,13 | 71,2 | 0,65 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **20,43** | **22,58** | **50,58** | **484,2** | **1,14** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-3 | Щи из свежей капусты  со сметаной и зеленью | 250/10/2 | 1,76  0,28 | 4.95  2,0 | 7.87  0,36 | 89,75  20,5 | 15,77  0,03 |
| Ж-6 | Шницель рыбный (минтай) | 50 | 6,92 | 7,67 | 4,57 | 115,0 | 2,05 |
| З-6 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,81 | 20,49 | 137,6 | 18,2 |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| И-10 | Кисель из свежих яблок | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 1,83 |
| С-1 | Фрукты свежие (б) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 |
|  | **Всего** |  | **23,71** | **22,9** | **165,29** | **995,35** | **62,78** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Д-3  М-3 | Печень по-строгановски в сметанном соусе с томатом | 50/50 | 13,26 | 11,23 | 3.52 | 185,0 | 8,45 |
| З-8 | Макароны отварные с маслом сливочным | 100/5 | 3,82 | 4.05 | 21,32 | 137,0 | - |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
| П-3 | Пирожок с повидлом | 125 | 7,76 | 9,9 | 71,27 | 401,0 | 0,05 |
|  | **Всего** |  | **33,95** | **27,65** | **178,11** | **1116,3** | **28,83** |
|  | **ИТОГО:** |  | **78,09** | **73,13** | **393,98** | **2595,85** | **92,75** |

**Неделя 1, день 7**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| О-2 | Сыр | 35 | 8,69 | 11,06 | - | 135,0 | 0,26 |
| В-4 | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 6,13 | 11,06 | 32,54 | 252,33 | 1,16 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **16,84** | **30,64** | **60,42** | **578,33** | **0,45** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-6 | Суп из овощей с зеленью | 250/2 | 1,54 | 4,98 | 9,15 | 95,25 | 10,37 |
| Д-6 | Биточки мясные | 50 | 8,25 | 12,1 | 7,15 | 172,0 | 0,16 |
| З-3 | Картофель тушеный в молоке | 150 | 3,51 | 3,73 | 19,8 | 127,0 | 16,19 |
| К-3 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,26 | 0,13 | 22,28 | 95,3 | 4,03 |
| И-7 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,8 | 0,67 |
| С-1 | Фрукты свежие (я) | 200 | 1,0 | 1,0 | 23,75 | 117,5 | 25,0 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 4,0 |
|  | **Всего** |  | **23,22** | **23,53** | **173,58** | **1068,95** | **60,42** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 100 | 7,5 | 3,0 | 51,0 | 260,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Е-3 | Фрикадельки мясные | 50 | 9,97 | 5,86 | 0,37 | 98,5 | 0,25 |
| З-1 | Капуста тушеная (1) | 250 | 5,1 | 9,2 | 19,72 | 192,5 | 42,7 |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 220 | 6,2 | 5,5 | 20,2 | 169,4 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **37,82** | **26,03** | **173,09** | **1111,7** | **61,03** |
|  | **ИТОГО:** |  | **77,88** | **80,2** | **407,09** | **2758,98** | **121,9** |

**Неделя 2, день 1**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит С. мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| А-2 | Омлет с сыром | 55 | 7,17 | 11,77 | 1,02 | 139,0 | 0,13 |
| В-4 | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 6,13 | 11,06 | 32,54 | 252,33 | 1,16 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **17,20** | **32,1** | **74,19** | **647,33** | **1,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-1 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 250/2 | 5,48 | 5,26 | 16,53 | 148,25 | 5,82 |
| Д-6 | Котлета мясная | 80 | 19,36 | 19,36 | 11,45 | 275,2 | 0,25 |
| М-2 | Молочный соус | 50 | 1,03 | 2,62 | 3,55 | 41,9 | 0,16 |
| З-8 | Макароны отварные с маслом сливочным | 100/5 | 3,82 | 4.05 | 21,32 | 137,0 | - |
| К-4 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 17,1 |
| И-7 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,8 | 0,67 |
| С-1 | Фрукты свежие (я) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 94,0 | 20,0 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 4,0 |
|  | **Всего** |  | **41,34** | **37,68** | **183,52** | **1282,85** | **30,23** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| Ж-3 | Рыба (треска) припущенная в молоке | 75 | 9,2 | 9,02 | 2,14 | 91,0 | 0,85 |
| З-6 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,81 | 20,49 | 137,6 | 18,2 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| П-1 | Булочка с изюмом | 95 | 7,7 | 9,65 | 56,63 | 304,0 | - |
|  | **Всего** |  | **28,61** | **25,85** | **159,16** | **913,9** | **23,98** |
|  | **ИТОГО:** |  | **87,15** | **95,63** | **416,87** | **2844,08** | **55,53** |

**Неделя 2, день 2**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| Г-1 | Творожная запеканка с йогуртом | 50/30 | 10,3 | 7.0 | 11,05 | 148,0 | 0,31 |
| В-3 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251,0 | 1,17 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,0 | 2,6 |
|  | **Всего** |  | **12,85** | **30,54** | **66,95** | **637,0** | **4,08** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-2 | Борщ со сметаной и зеленью | 250/10/2 | 1,8  0,28 | 4,92  2,0 | 10,17  0,36 | 103,75  20,5 | 10,67  0,03 |
| Д-2 | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 14,55 | 13,97 | 2,89 | 221,0 | 0,92 |
| З-7 | Гречка рассыпчатая | 100 | 5,4 | 1,53 | 26,97 | 187,7 | - |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-9 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | - |
| С-1 | Фрукты свежие (б) | 200 | 2,4 | 0,8 | 33,6 | 153,6 | 16,0 |
|  | **Всего** |  | **31,98** | **26** | **157,89** | **1074,85** | **45,12** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 100 | 7,5 | 3,0 | 51,0 | 260,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| К-1 | Икра кабачковая | 100 | 1,0 | 9,0 | 7,5 | 106,0 | 4,9 |
| Е-1 | Котлета куриная | 60 | 9,18 | 17,72 | 9,97 | 232,8 | 0,62 |
| З-3 | Картофель тушеный в молоке | 150 | 3,51 | 3,73 | 19,8 | 127,0 | 16,19 |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 220 | 6,2 | 5,5 | 20,2 | 169,4 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **31,65** | **39,72** | **161,17** | **1136,5** | **25,09** |
|  | **ИТОГО:** |  | **76,48** | **96,26** | **386,01** | **2848,35** | **74,29** |

**Неделя 2, день 3**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит. С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| А-1 | Омлет натуральный  с маслом | 53/5 | 5,39 | 9,6 | 1,02 | 112,0 | 0,1 |
| В-1 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,0 | 0,96 |
| И-1 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 1,59 |
|  | **Всего** |  | **19,73** | **34,76** | **69,11** | **664,6** | **2,65** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-8 | Суп картофельный с крупой, с зеленью | 250/2 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 8,25 |
| Ж-2 | Рыба (минтай) тушеная в маринаде | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105,0 | 3,73 |
| З-6 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,81 | 20,49 | 137,6 | 18,2 |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| И-11 | Кисель из джема | 200 | 0,13 | - | 30,65 | 120,0 | 0,58 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 4,0 |
|  | **Всего** |  | **22,21** | **14,47** | **151,8** | **841,05** | **39,66** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| О-2 | Сыр | 35 | 8,69 | 11,06 | - | 135,0 | 0,26 |
| Д-5  М-3 | Шницель мясной  в сметанном соусе | 50  50 | 8,25  0,88 | 12,1  2,49 | 7,15  3,51 | 172,0  40,05 | 0,16  0,66 |
| З-1 | Капуста тушеная (1) | 250 | 5,1 | 9,2 | 19,72 | 192,5 | 42,7 |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| Р-1 | Батон нарезной  Джем фруктовый | 50  6 | 3,75  0,03 | 1,5  - | 25,5  4,3 | 130,0  17,4 | -  0,14 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 220 | 7,26 | 5,5 | 23,76 | 173,8 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **43,01** | **44,32** | **165,74** | **1251,95** | **62** |
|  | **ИТОГО:** |  | **84,95** | **93,55** | **386,65** | **2757,6** | **104,31** |

**Неделя 2, день 4**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| Г-2  М-1 | Пудинг творожный со сладким соусом | 75/50 | 11,47 | 8,13 | 25,83 | 222,0 | 0,57 |
| В-6 | Суп молочный вермишелевый | 200,0 | 4,38 | 3,8 | 14.36 | 120,0 | 0,66 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **17,87** | **20,45** | **68,07** | **533,0** | **1,26** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-4 | Рассольник  со сметаной и зеленью | 250/10/2 | 2.01  0,28 | 5,08  2,0 | 12,0  0,36 | 107,25  20,5 | 8,37  0,03 |
| Д-1 | Плов из отварного мяса | 150 | 15,3 | 14,33 | 24,38 | 297,0 | 0,26 |
| К-2 | Салат из вареной свеклы | 100 | 1,4 | 6,0 | 8,26 | 92,9 | 6,65 |
| И-9 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | - |
| С-1 | Фрукты свежие (м) | 200 | 1,6 | - | 17,2 | 76,0 | 76,0 |
|  | **Всего** |  | **28,82** | **29,74** | **155,05** | **1025,15** | **91,31** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Ж-4 | Сельдь с луком и растительным маслом | 25/20/5 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87,0 | 70 |
| К-7 | Зеленый горошек консервир. | 30 | 0,93 | - | 1,95 | 11,5 | 3,0 |
| Н-1 | Сосиски отварные | 50 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | - |
| З-7 | Гречка рассыпчатая | 100 | 5,4 | 1,53 | 26,97 | 187,7 | - |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
| П-1 | Булочка с изюмом | 95 | 7,7 | 9,65 | 56,63 | 304,0 | - |
|  | **Всего** |  | **32,65** | **34,6** | **165,64** | **1125,5** | **75,83** |
|  | **ИТОГО:** |  | **79,34** | **84,79** | **388,76** | **2683,65** | **168,43** |

**Неделя 2, день 5**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево**  **-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| А-1 | Омлет натуральный  с маслом | 53/5 | 5,39 | 9,6 | 1,02 | 112,0 | 0,1 |
| В-5 | Суп молочный пшенный | 200,0 | 2,96 | 3,56 | 6,13 | 71,2 | 0,65 |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
|  | **Всего** |  | **09,43** | **21,68** | **35,23** | **376,2** | **3,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-9  Ж-1 | Суп картофельный с крупой и отварной рыбой (горбуша),  зеленью | 250/  40/2 | 1.97  4,99 | 2,71  0,98 | 12,11  1,11 | 85,75  33,1 | 8,25  0,2 |
| Е-1 | Шницель куриный | 60 | 9,18 | 17,72 | 9,97 | 232,8 | 0,62 |
| З-9  М-4 | Рагу овощное в сметанном соусе | 150 | 3,54 | 21,98 | 17,2 | 284,0 | 20.02 |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| И-7 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,8 | 0,67 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | 8,0 |
| Т-1 | Кондитерские изделия (в) | 50 | 2,2 | 14,86 | 31 | 260,5 | - |
|  | **Всего** |  | **30,24** | **59,94** | **180,94** | **1390,85** | **42,66** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| О-2 | Сыр | 35 | 8,69 | 11,06 | - | 135,0 | 0,26 |
| Д-4 | Запеканка картофельная с мясом, со сметаной | 140/10 | 16,64  0,28 | 20,89  2,0 | 19,8  0,36 | 325,0  20,5 | 4,78  0,03 |
| К-4 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 17,1 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| Р-1 | Батон нарезной  Джем фруктовый | 50  6 | 3,75  0,03 | 1,5  - | 25,5  4,3 | 130,0  17,4 | -  0,14 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 220 | 6,2 | 5,5 | 20,2 | 169,4 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **44,85** | **46,47** | **154,63** | **1127,0** | **22,89** |
|  | **ИТОГО:** |  | **84,52** | **128,09** | **370,89** | **2894,05** | **69,13** |

**Неделя 2, день 6**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| Г-1 | Творожная запеканка с йогуртом | 75/30 | 15,45 | 10.5 | 16,57 | 222,0 | 0,46 |
| В-3 | Суп молочный гречневый | 200,0 | 2,96 | 3,56 | 6,13 | 71,2 | 0,65 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **20,43** | **22,58** | **50,58** | **484,2** | **1,14** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-3 | Щи из свежей капусты  со сметаной и зеленью | 250/10/2 | 1,76  0,28 | 4.95  2,0 | 7.87  0,36 | 89,75  20,5 | 15,77  0,03 |
| Ж-6 | Шницель рыбный (минтай) | 50 | 6,92 | 7,67 | 4,57 | 115,0 | 2,05 |
| З-6 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,81 | 20,49 | 137,6 | 18,2 |
| К-1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 4,9 |
| И-10 | Кисель из свежих яблок | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 1,83 |
| С-1 | Фрукты свежие (б) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 |
|  | **Всего** |  | **23,71** | **22,9** | **165,29** | **995,35** | **62,78** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Д-3  М-3 | Печень по-строгановски в сметанном соусе с томатом | 50/50 | 13,26 | 11,23 | 3.52 | 185,0 | 8,45 |
| З-8 | Макароны отварные с маслом сливочным | 100/5 | 3,82 | 4.05 | 21,32 | 137,0 | - |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-5 | Чай с сахаром и лимоном | 200\10\7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 2,83 |
| П-3 | Пирожок с повидлом | 125 | 7,76 | 9,9 | 71,27 | 401,0 | 0,05 |
|  | **Всего** |  | **33,95** | **27,65** | **178,11** | **1116,3** | **28,83** |
|  | **ИТОГО:** |  | **78,09** | **73,13** | **393,98** | **2595,85** | **92,75** |

**Неделя 2, день 7**

Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **масса порции**  **г** | **Пищевые вещества мг** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Вит**  **С**  **мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево-ды** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| О-1 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,75 | 0,13 | 66,0 | - |
| О-2 | Сыр | 35 | 8,69 | 11,06 | - | 135,0 | 0,26 |
| В-4 | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 6,13 | 11,06 | 32,54 | 252,33 | 1,16 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
|  | **Всего** |  | **16,84** | **30,64** | **60,42** | **578,33** | **0,45** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,75 | 12,75 | 65,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Б-6 | Суп из овощей с зеленью | 250/2 | 1,54 | 4,98 | 9,15 | 95,25 | 10,37 |
| Д-6 | Биточки мясные | 50 | 8,25 | 12,1 | 7,15 | 172,0 | 0,16 |
| З-3 | Картофель тушеный в молоке | 150 | 3,51 | 3,73 | 19,8 | 127,0 | 16,19 |
| К-3 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,26 | 0,13 | 22,28 | 95,3 | 4,03 |
| И-7 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,8 | 0,67 |
| С-1 | Фрукты свежие (я) | 200 | 1,0 | 1,0 | 23,75 | 117,5 | 25,0 |
| И-13 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 4,0 |
|  | **Всего** |  | **23,22** | **23,53** | **173,58** | **1068,95** | **60,42** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Р-1 | Батон нарезной | 100 | 7,5 | 3,0 | 51,0 | 260,0 | - |
| Р-2 | Хлеб ржаной | 75 | 4,13 | 0,75 | 37,5 | 179,3 | - |
| Е-3 | Фрикадельки мясные | 50 | 9,97 | 5,86 | 0,37 | 98,5 | 0,25 |
| З-1 | Капуста тушеная (1) | 250 | 5,1 | 9,2 | 19,72 | 192,5 | 42,7 |
| К-1 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 17,5 |
| И-4 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,03 |
| Л-2 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 220 | 6,2 | 5,5 | 20,2 | 169,4 | 0,55 |
|  | **Всего** |  | **37,82** | **26,03** | **173,09** | **1111,7** | **61,03** |
|  | **ИТОГО:** |  | **77,88** | **80,2** | **407,09** | **2758,98** | **121,9** |