|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 180 | 5.0 | | | 9.2 | 25.8 | 206.2 | 0.40 | 295.80 | 14.40 | 0.40 | 19 | ТТК |
| МАНДАРИН | 100 | 0.8 | | | 0.2 | 7.3 | 36.9 | 15.20 | 31.50 | 9.90 | 0.10 | 118 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.0 | | | 2.2 | 16.5 | 98.2 | 0.50 | 100.30 | 17.80 | 0.50 | 34 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | | | 0.4 | 24.3 | 115.6 | 0.00 | 10.08 | 3.69 | 0.63 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **12.6** | | | **12.0** | **73.9** | **456.9** | **16.10** | **437.68** | **45.79** | **1.63** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.0 | | | 8.1 | 15.4 | 138.5 | 8.30 | 37.00 | 7.50 | 0.90 | 6 | ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.5 | | | 4.0 | 7.3 | 71.9 | 13.10 | 35.70 | 6.30 | 0.80 | 79 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 90 | 13.7 | | | 12.8 | 9.2 | 206.2 | 0.54 | 36.72 | 18.45 | 0.18 | 2 | ТТК |
| КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ | 180 | 1.5 | | | 6.7 | 9.0 | 109.4 | 1.20 | 38.80 | 4.00 | 0.00 | 325 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.2 | | | 0.2 | 9.2 | 40.0 | 1.80 | 13.20 | 4.60 | 0.90 | 28 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6.6 | | | 0.9 | 42.4 | 204.0 | 0.00 | 18.00 | 19.00 | 2.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **24.5** | | | **32.7** | **92.5** | **770.0** | **24.94** | **179.42** | **59.85** | **4.78** |  |  |
| **Всего за день:** | **1380** | **37.1** | | | **44.7** | **166.4** | **1226,9** | **41,04** | **617,1** | **105,64** | **6,41** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВТОРНИК, 2 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6.3 | | | 6.9 | 29.6 | 206.7 | 0.50 | 113.20 | 35.30 | 0.90 | 21 | ТТК |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | | | 0.4 | 8.9 | 39.0 | 4.00 | 14.40 | 7.20 | 2.00 | 338 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2.5 | | | 2.5 | 18.2 | 105.3 | 0.10 | 94.30 | 16.40 | 0.40 | 33 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | | | 0.4 | 24.3 | 115.6 | 0.00 | 10.08 | 3.69 | 0.63 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **13.0** | | | **10.2** | **81.0** | **466.6** | **4.60** | **231.98** | **62.59** | **3.93** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЛОБЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ | 100 | 0.3 | | | 1.8 | 4.9 | 37.0 | 4.10 | 27.00 | 2.00 | 0.50 | 56 | ТТК |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 8.6 | | | 1.0 | 13.2 | 96.6 | 5.70 | 24.30 | 21.20 | 0.70 | 67 | ТТК |
| ГУЛЯШ | 90 | 10.4 | | | 27.4 | 2.3 | 297.5 | 1.08 | 10.53 | 9.18 | 0.27 | 8 | ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4.5 | | | 0.7 | 36.0 | 176.4 | 0.00 | 29.10 | 5.70 | 0.20 | 36 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | | | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 7.50 | 1.60 | 0.00 | 27 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6.6 | | | 0.9 | 42.4 | 204.0 | 0.00 | 18.00 | 19.00 | 2.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **30.4** | | | **31.8** | **107.5** | **846.3** | **10.88** | **116.43** | **58.68** | **3.67** |  |  |
| **Всего за день:** | **1380** | **43,4** | | | **42** | **188,5** | **1312,9** | **15,48** | **348,41** | **121,27** | **7,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СРЕДА, 3 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 1.8 | | | 4.2 | 25.1 | 135.0 | 1.54 | 143.40 | 17.70 | 0.10 | 22 | ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4.9 | | | 5.5 | 0.0 | 69.1 | 0.10 | 176.88 | 6.34 | 0.20 | 14 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 1.0 | | | 15.1 | 0.2 | 121.5 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2.9 | | | 2.5 | 10.7 | 76.9 | 0.00 | 138.70 | 18.90 | 0.20 | 14 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6.0 | | | 0.6 | 38.9 | 185.0 | 0.00 | 16.13 | 5.90 | 1.02 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **16.6** | | | **27.9** | **74.9** | **587.5** | 1.64 | 477.11 | 48.84 | 1.52 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 3.0 | | | 6.3 | 12.8 | 120.0 | 5.80 | 26.30 | 7.50 | 0.20 | 59 | ТТК |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 200 | 1.6 | | | 3.5 | 8.9 | 73.0 | 11.20 | 36.80 | 7.40 | 0.10 | 103 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90 | 13.1 | | | 7.0 | 0.7 | 136.3 | 10.00 | 12.90 | 11.80 | 4.20 | 43 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 1.7 | | | 5.2 | 32.1 | 154.0 | 3.10 | 26.00 | 32.30 | 0.20 | 310 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.8 | | | 0.0 | 12.4 | 53.0 | 0.18 | 28.44 | 6.67 | 0.10 | 26 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6.6 | | | 0.9 | 42.4 | 204.0 | 0.00 | 18.00 | 19.00 | 2.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **870** | **26.8** | | | **22.9** | **109.3** | **740.3** | 30.28 | 148.44 | 84.67 | 6.80 |  |  |
| **Всего за день:** | **1370** | **43,4** | | | **50,8** | **184,2** | **1327,8** | **31,92** | **625,55** | **133,51** | **8,32** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧЕТВЕРГ, 4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | 160/30 | 5.6 | | | 6.7 | 48.1 | 275.5 | 0.10 | 94.60 | 29.10 | 0.80 | 11 | ТТК |
| МАНДАРИН | | 100 | 0.8 | | | 0.2 | 7.3 | 36.9 | 15.20 | 31.50 | 9.90 | 0.10 | 118 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 200 | 3.0 | | | 2.2 | 16.5 | 98.2 | 0.50 | 100.30 | 17.80 | 0.50 | 34 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3.8 | | | 0.4 | 24.3 | 115.6 | 0.00 | 10.08 | 3.69 | 0.63 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | **540** | **13.2** | | | **9.5** | **96.2** | **526.2** | 15.80 | 236.48 | 60.49 | 2.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК | | 100 | 0.3 | | | 4.1 | 5.1 | 58.5 | 4.20 | 41.80 | 3.40 | 0.10 | 24 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | 250 | 7.1 | | | 5.1 | 38.0 | 159.5 | 7.60 | 46.75 | 5.75 | 0.50 | 63 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | | 90 | 13.7 | | | 12.8 | 9.2 | 206.2 | 0.54 | 36.72 | 9.18 | 0.45 | 2 | ТТК |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 200 | 1.7 | | | 7.4 | 23.0 | 169.4 | 10.42 | 68.00 | 15.40 | 0.40 | 47 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | | 180 | 0.2 | | | 0.2 | 9.2 | 40.0 | 1.80 | 13.20 | 4.60 | 0.90 | 28 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6.6 | | | 0.9 | 42.4 | 204.0 | 0.00 | 18.00 | 19.00 | 2.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | **920** | **29.6** | | | **30.5** | **126.9** | **837.6** | 24.56 | 224.47 | 57.33 | 4.35 |  |  |
| **Всего за день:** | **1460** | | **42,8** | | | **40** | **223,1** | **1363,8** | **40,36** | **460,95** | **117,82** | **6,38** |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПЯТНИЦА, 5 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 120/40 | 12.9 | | | 11.8 | 21.8 | 245.2 | 0.40 | 287.30 | 17.00 | 0.30 | 69 | ТТК |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | | | 0.2 | 7.9 | 41.7 | 24.00 | 30.60 | 11.70 | 0.30 | 118 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2.5 | | | 2.5 | 8.0 | 65.0 | 0.60 | 144.80 | 15.20 | 0.05 | 75 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | | | 0.4 | 24.3 | 115.6 | 0.00 | 10.08 | 3.69 | 0.63 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **20.1** | | | **14.9** | **62.0** | **467.5** | 25.00 | 472.78 | 47.59 | 1.28 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.2 | | | 3.9 | 5.3 | 57.1 | 4.20 | 18.40 | 2.70 | 0.10 | 24 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 0.9 | | | 3.4 | 15.7 | 97.4 | 1.40 | 20.00 | 15.80 | 0.20 | 49 | ТТК |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") | 90 | 9.9 | | | 16.0 | 8.6 | 213.6 | 1.00 | 43.60 | 17.40 | 0.20 | 71 | ТТК |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 2.9 | | | 5.7 | 16.2 | 127.9 | 14.10 | 119.70 | 28.57 | 0.30 | 15 | ТТК |
| ЧАЙ | 200 | 0.2 | | | 0.0 | 0.3 | 1.9 | 0.00 | 11.70 | 5.00 | 0.10 | 78 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6.6 | | | 0.9 | 42.4 | 204.0 | 0.00 | 18.00 | 19.00 | 2.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **21.5** | | | **36.3** | **88,5** | **729.7** | 20,7 | 204.68 | 66.90 | 2.70 |  |  |
| **Всего за день:** | **1400** | **41,6** | | | **51,2** | **150,5** | **1197,2** | **45,7** | **677,46** | **114,49** | **3,98** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4.3 | | | 6.9 | 29.6 | 206.7 | 0.50 | 103.20 | 25.30 | 0.20 | 21 | ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4.9 | | | 5.5 | 0.0 | 69.1 | 0.10 | 176.88 | 6.34 | 0.20 | 14 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2.9 | | | 2.5 | 10.7 | 76.9 | 0.00 | 138.70 | 18.90 | 0.80 | 14 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 120 | 9.0 | | | 0.9 | 58.3 | 277.5 | 0.00 | 24.20 | 8.80 | 1.50 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21.1** | | | **15.8** | **98.6** | **630.2** | 0.60 | 442.98 | 59.34 | 2.70 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 100 | 8.7 | | | 10.1 | 3.3 | 139.3 | 0.10 | 52.40 | 11.30 | 1.00 | 60 | ТТК |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7.2 | | | 1.8 | 10.3 | 86.7 | 5.70 | 24.10 | 19.40 | 0.70 | 67 | ТТК |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 9.9 | | | 17.4 | 29.4 | 302.8 | 1.00 | 21.00 | 36.00 | 2.23 | 9 | ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | | | 0.1 | 4.8 | 21.6 | 0.00 | 11.40 | 5.00 | 0.10 | 77 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5.3 | | | 0.7 | 33.9 | 163.2 | 0.00 | 14.40 | 15.20 | 1.60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **830** | **31.3** | | | **30.1** | **81.7** | **713.6** | 6.80 | 123.30 | 86.90 | 5.63 |  |  |
| **Всего за день:** | **1330** | **52,4** | | | **45,9** | **180,3** | **1343,8** | **7,4** | **566,28** | **146,24** | **8,33** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВТОРНИК, 7 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 220 | 14.7 | | | 11.2 | 2.1 | 186.8 | 0.30 | 149.41 | 13.00 | 0.10 | 41 | ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2.9 | | | 2.5 | 10.7 | 76.9 | 0.00 | 138.70 | 18.90 | 0.80 | 14 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7.5 | | | 0.7 | 48.6 | 231.3 | 0.00 | 20.17 | 7.37 | 1.27 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **25.1** | | | **14.4** | **61.4** | **495.0** | 0.30 | 308.28 | 39.27 | 2.17 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1.8 | | | 7.2 | 10.0 | 113.0 | 7.50 | 45.00 | 18.10 | 1.30 | 58 | ТТК |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4.1 | | | 7.7 | 8.2 | 112.3 | 6.90 | 41.60 | 6.40 | 0.20 | 3 | ТТК |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 100 | 9.8 | | | 7.8 | 12.3 | 149.8 | 0.30 | 51.90 | 19.80 | 1.30 | 52 | ТТК |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 2.1 | | | 6.0 | 57.1 | 264.0 | 0.00 | 22.18 | 63.55 | 1.20 | 18 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 180 | 0.1 | | | 0.0 | 6.5 | 28.6 | 1.20 | 9.90 | 4.30 | 0.00 | 29 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | | | 0.5 | 21.3 | 102.6 | 0.00 | 9.05 | 9.55 | 1.01 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **21.2** | | | **29.2** | **115.4** | **770.3** | 15.90 | 179.63 | 121.70 | 5.01 |  |  |
| **Всего за день:** | **1310** | **46,3** | | | **43,6** | **176,8** | **1265,3** | **16,2** | **487,91** | **160,97** | **7,18** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СРЕДА, 8 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6.5 | | | 9.3 | 26.5 | 217.0 | 1.29 | 160.66 | 36.80 | 1.58 | 20 | ТТК |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 1.0 | | | 15.1 | 0.2 | 121.5 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.0 | | | 2.2 | 16.5 | 98.2 | 0.50 | 100.30 | 17.80 | 0.50 | 34 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6.0 | | | 0.6 | 38.9 | 185.0 | 0.00 | 16.13 | 5.90 | 1.02 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **16.5** | | | **27.2** | **82.1** | **621.7** | 1.79 | 282.09 | 60.50 | 3.10 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ | 100 | 0.8 | | | 4.3 | 17.2 | 100.7 | 6.80 | 28.60 | 2.90 | 0.10 | 27 | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.2 | | | 5.0 | 29.2 | 193.7 | 0.50 | 49.80 | 34.20 | 0.20 | 62 | ТТК |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 100 | 9.6 | | | 5.9 | 14.2 | 148.3 | 0.70 | 35.00 | 21.70 | 0.90 | 32 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 1.7 | | | 5.2 | 32.1 | 154.0 | 3.10 | 26.00 | 32.30 | 0.20 | 310 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.2 | | | 0.2 | 9.2 | 40.0 | 1.80 | 13.20 | 4.60 | 0.90 | 28 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5.3 | | | 0.7 | 33.9 | 163.2 | 0.00 | 14.40 | 15.20 | 1.60 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **860** | **21.8** | | | **21.3** | **135.8** | **799.9** | 12.90 | 167.00 | 110.90 | 3.90 |  |  |
| **Всего за день:** | **1360** | **38,3** | | | **48,5** | **217,9** | **1421,6** | **14,69** | **449,09** | **171,4** | **7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧЕТВЕРГ, 9 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 160/30 | 5.6 | | | 6.7 | 48.1 | 275.5 | 0.10 | 94.60 | 29.10 | 0.80 | 11 | ТТК |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 110 | 6.4 | | | 15.8 | 20.7 | 237.6 | 0.20 | 302.00 | 7.70 | 0.90 | 4 | ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2.5 | | | 2.5 | 8.0 | 65.0 | 0.60 | 144.80 | 15.20 | 0.05 | 75 | ТТК |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **14.5** | | | **25.0** | **76.8** | **578.1** | 0.90 | 541.40 | 52.00 | 1.75 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 4.7 | | | 9.1 | 12.3 | 149.9 | 6.00 | 227.50 | 23.20 | 0.20 | 57 | ТТК |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4.1 | | | 7.7 | 9.2 | 112.3 | 6.90 | 41.60 | 6.40 | 0.20 | 3 | ТТК |
| ПЛОВ | 220 | 14.5 | | | 9.0 | 47.0 | 341.0 | 0.10 | 25.70 | 34.90 | 0.40 | 45 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | | | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 7.50 | 1.60 | 0.00 | 27 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | | | 0.5 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 9.00 | 9.50 | 1.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **26.6** | | | **26.3** | **98.4** | **740.0** | 13.00 | 311.30 | 75.60 | 1.80 |  |  |
| **Всего за день:** | **1250** | **41,1** | | | **51,3** | **175,2** | **1318,1** | **13,9** | **852,7** | **127,6** | **3,55** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПЯТНИЦА, 10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | **Минеральные** **вещества** | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 120/40 | 10.9 | | | 8.9 | 31.0 | 247.6 | 0.40 | 297.90 | 6.30 | 0.10 | 69 | ТТК |
| МАНДАРИН | 100 | 0.8 | | | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 38.00 | 35.00 | 11.00 | 0.10 | 118 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2.9 | | | 2.5 | 10.7 | 76.9 | 0.00 | 138.70 | 20.40 | 0.80 | 14 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6.0 | | | 0.6 | 38.9 | 185.0 | 0.00 | 16.13 | 5.90 | 1.02 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **20.6** | | | **12.2** | **88.1** | **547.5** | 38.40 | 487.73 | 43.60 | 2.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1.1 | | | 8.1 | 3.6 | 93.7 | 20.84 | 20.10 | 13.90 | 0.10 | 25 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК | 200 | 3.1 | | | 9.7 | 18.6 | 174.1 | 5.70 | 47.80 | 15.90 | 0.40 | 136 | 2013 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 100 | 15.0 | | | 11.0 | 5.1 | 179.3 | 0.50 | 92.70 | 24.10 | 0.80 | 53 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 200 | 2.7 | | | 5.3 | 28.0 | 170.5 | 2.30 | 91.70 | 11.10 | 0.30 | 16 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 180 | 0.1 | | | 0.0 | 6.5 | 28.6 | 1.20 | 9.90 | 4.30 | 0.00 | 29 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | | | 0.5 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 9.00 | 9.50 | 1.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **830** | **25.3** | | | **34.6** | **83.0** | **748.2** | 30.54 | 271.20 | 78.80 | 2.60 |  |  |
| **Всего за день:** | **1350** | **45,9** | | | **46,8** | **171,1** | **1295,7** | **68,94** | **758,93** | **122,4** | **4,62** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ПО ПЕРСПЕКТИВНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | |  | **Минеральные вещества** | | | | | | |  |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы,** **г** | | **С, мг** | **Са, мг** | | | **Mg, мг** | | **Fе, мг** | |  |  |
| Итого за весь период | | | 432,30 | | 464,80 | | 1825,80 | | 13073,10 | | 282,73 | 5844,38 | | | 1321,34 | | 63,37 | |  |  |
| Среднее значение за период | | | 43,23 | | 46,48 | | 182,58 | | 1307,31 | | 28,27 | 584,44 | | | 132,13 | | 6,34 | |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 13,1 | | 31,7 | | 55,3 | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | | **Завтрак** | | | | **Обед** | | | | | | |  | | |
|  | | |
| 7-11 лет | | 515 | | | | 834 | | | | | | |  | | |

11