

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **День/неделя: Понедельник-1** | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **ХЕ** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | |  | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** |  |  |  | **Fe** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/М/СД | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 200 | 2,3 | 7,43 | 6,62 | 27,48 | 199,43 | 0,21 | 1,24 | 16,00 | 0,45 |  |  |  | 1,47 | |
| 15М | Сыр порционно | 10 | 0,0 | 2,60 | 2,61 |  | 34,40 | 0,00 | 0,08 | 23,00 | 0,05 |  |  |  | 0,10 | |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24 | 60 | 1,0 | 12,78 | 5,53 | 12,31 | 150,00 | 0,10 | 0,00 | 2,16 | 1,00 |  |  |  | 2,81 | |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 180 | 0,4 | 3,70 | 1,85 | 4,83 | 46,50 | 0,04 | 1,35 |  |  |  |  |  | 0,09 | |
|  | Фрукты | 130 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,04 | 13,00 | 6,50 | 0,26 |  |  |  | 2,86 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***580*** | 4,8 | ***27,03*** | ***17,13*** | ***57,36*** | ***491,43*** | ***0,39*** | ***15,67*** | ***47,66*** | ***1,76*** |  |  |  | ***7,34*** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 60 | 0,3 | 0,76 | 4,09 | 4,01 | 56,47 | 0,03 | 7,50 | 140,95 | 1,83 |  |  |  | 0,50 | |
| 88М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10 | 220 | 0,8 | 2,85 | 6,36 | 9,14 | 107,80 | 0,07 | 28,26 | 254,66 | 2,40 |  |  |  | 0,82 | |
| 268М/330М/СД | Биточки с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1,0 | 14,16 | 10,01 | 12,10 | 195,51 | 0,09 | 0,04 | 6,10 | 2,06 |  |  |  | 2,45 | |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 3,0 | 17,28 | 4,10 | 36,13 | 250,54 | 0,61 |  | 16,00 | 0,57 |  |  |  | 5,13 | |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 180 | 0,8 | 0,70 | 0,05 | 9,13 | 40,86 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 |  |  |  | 0,58 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 |  |  |  | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***750*** | 6,7 | ***37,73*** | ***24,97*** | ***80,76*** | ***703,38*** | ***0,87*** | ***36,52*** | ***419,51*** | ***8,51*** | ***217,44*** | ***546,13*** | ***172,32*** | ***10,64*** | |
| **Всего за Понедельник-1** | | | | **76,93** | **53,38** | **188,71** | **1559,33** | **1,56** | **169,00** | **559,79** | **15,11** | **984,17** | **1372,86** | **368,81** | **19,40** | |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **ХЕ** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0,1 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 2,80 |  | 0,04 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 | |
| 260М/СД | Гуляш из говядины, 45/45 | 90 | 0,3 | 14,92 | 9,11 | 3,33 | 155,49 | 0,06 | 4,05 |  | 1,25 | 10,58 | 143,50 | 20,38 | 2,15 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 9,61 | 5,41 | 43,45 | 260,52 | 0,33 |  | 16,00 | 0,65 | 17,25 | 227,90 | 152,07 | 5,11 | |
| 382/М/СД | Какао с молоком со стевией | 180 | 0,4 | 3,68 | 1,95 | 4,73 | 52,06 | 0,04 | 1,17 | 0,12 | 0,01 | 113,12 | 107,20 | 29,60 | 0,97 | |
|  | Фрукты (мандарины) | 130 | 0,8 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 49,40 | 0,08 | 49,40 |  | 0,26 | 45,50 | 22,10 | 14,30 | 0,13 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***620*** | 6,2 | ***31,51*** | ***17,13*** | ***73,91*** | ***581,27*** | ***0,57*** | ***57,42*** | ***16,12*** | ***2,51*** | ***201,95*** | ***557,70*** | ***236,05*** | ***9,73*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60 | 0,3 | 0,77 | 3,10 | 3,91 | 47,45 | 0,02 | 14,50 | 180,75 | 1,42 | 20,52 | 17,77 | 9,81 | 0,59 | |
| 102/М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 220 | 1,5 | 6,02 | 4,52 | 17,61 | 135,33 | 0,21 | 10,60 | 213,88 | 2,00 | 40,69 | 103,92 | 35,70 | 1,90 | |
| 259М/СД | Жаркое по-домашнему | 250 | 2,2 | 27,17 | 10,25 | 25,98 | 306,87 | 0,29 | 35,86 | 45,20 | 2,35 | 40,44 | 278,27 | 60,58 | 3,09 | |
| 342М/СД | Компот из свежих груш со стевией | 180 | 0,3 | 0,14 | 0,11 | 3,71 | 16,92 | 0,01 | 1,80 |  | 0,14 | 6,84 | 5,76 | 4,32 | 0,83 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***740*** | 5,1 | ***36,09*** | ***18,33*** | ***61,46*** | ***558,78*** | ***0,59*** | ***62,76*** | ***441,63*** | ***6,58*** | ***118,99*** | ***453,12*** | ***124,52*** | ***7,58*** | |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 241К/СД | Пудинг творожный | 150 | 1,2 | 29,41 | 9,92 | 14,96 | 272,31 | 0,07 | 0,65 | 70,00 | 0,30 | 215,38 | 298,34 | 32,44 | 0,85 | |
| 386М | Йогурт | 30 | 0,2 | 1,08 | 0,30 | 2,10 | 15,60 | 0,01 | 0,18 | 3,00 |  | 37,20 | 28,50 | 4,50 |  | |
| 376М | Чай со стевией | 180 | 0,0 |  |  | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,10 |  |  | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 | |
|  | Фрукты (яблоки) | 130 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,04 | 13,00 | 6,50 | 0,26 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***520*** | 3,5 | ***32,99*** | ***11,10*** | ***41,70*** | ***408,42*** | ***0,17*** | ***13,93*** | ***79,50*** | ***0,86*** | ***287,03*** | ***394,38*** | ***67,14*** | ***5,70*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/СД | Салат Мозайка | 60 | 0,5 | 1,72 | 3,83 | 6,08 | 65,88 | 0,05 | 6,90 | 378,00 | 1,47 | 12,72 | 41,00 | 15,07 | 0,57 | |
| 82М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10 | 220 | 0,8 | 2,00 | 4,37 | 9,74 | 87,29 | 0,06 | 19,35 | 186,50 | 1,63 | 43,05 | 52,90 | 23,67 | 1,07 | |
| ТТК/331М | Котлета «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 80/30 | 110 | 1,2 | 15,89 | 10,24 | 13,93 | 212,12 | 0,18 | 12,11 | 2558,78 | 1,95 | 22,47 | 219,17 | 28,62 | 4,29 | |
| 136/М/СД | Овощи припущенные с маслом | 150 | 1,0 | 2,34 | 2,47 | 12,20 | 82,53 | 0,10 | 7,90 | 3172,00 | 0,66 | 43,38 | 87,80 | 60,04 | 1,11 | |
| 457К | Компот из черной смородины со стевией | 180 | 0,2 | 0,18 | 0,04 | 2,08 | 6,84 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 6,48 | 5,94 | 5,58 | 0,23 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***750*** | 4,5 | ***24,12*** | ***21,30*** | ***54,28*** | ***506,86*** | ***0,45*** | ***82,26*** | ***6297,08*** | ***6,49*** | ***138,60*** | ***454,21*** | ***147,08*** | ***8,44*** | |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0,1 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 0,02 | 10,00 |  | 0,28 | 5,60 | 10,40 | 8,00 | 0,36 | |
| 320К/330М/СД | Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 0,1 | 22,53 | 9,29 | 1,57 | 181,35 | 0,10 | 2,14 | 47,20 | 1,71 | 25,58 | 173,77 | 20,97 | 1,40 | |
| 321М/СД | Капуста тушеная | 180 | 1,2 | 4,69 | 2,54 | 13,98 | 100,71 | 0,09 | 99,02 | 87,60 | 0,38 | 107,54 | 79,24 | 41,19 | 1,60 | |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком со стевией | 180 | 0,4 | 3,70 | 1,85 | 4,83 | 46,50 | 0,04 | 1,35 |  |  | 112,77 | 81,00 | 12,60 | 0,09 | |
| 15М | Сыр порционно | 10 | 0,0 | 2,60 | 2,61 |  | 34,40 | 0,00 | 0,08 | 23,00 | 0,05 | 100,00 | 64,00 | 4,50 | 0,10 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***550*** | 2,8 | ***35,94*** | ***16,73*** | ***33,78*** | ***431,95*** | ***0,30*** | ***112,59*** | ***157,80*** | ***2,71*** | ***360,18*** | ***453,42*** | ***101,36*** | ***4,73*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60М | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 60 | 0,4 | 0,58 | 4,09 | 4,32 | 57,87 | 0,03 | 4,30 | 760,75 | 1,94 | 13,50 | 23,29 | 16,27 | 0,63 | |
| 96/М/СД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 220 | 1,2 | 2,75 | 4,36 | 14,84 | 109,95 | 0,10 | 14,87 | 216,85 | 1,94 | 25,54 | 70,18 | 23,83 | 0,97 | |
| 234М/330М/СД | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1,1 | 11,16 | 6,98 | 12,72 | 159,08 | 0,11 | 0,56 | 11,24 | 2,84 | 63,06 | 180,65 | 42,76 | 1,28 | |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 3,0 | 17,28 | 4,10 | 36,13 | 250,54 | 0,61 |  | 16,00 | 0,57 | 89,36 | 248,39 | 80,38 | 5,13 | |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0,3 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | 0,01 | 3,60 | 1,80 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***750*** | 6,8 | ***33,90*** | ***20,04*** | ***81,80*** | ***646,56*** | ***0,92*** | ***23,33*** | ***1008,44*** | ***8,02*** | ***207,71*** | ***573,87*** | ***180,58*** | ***9,97*** | |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из зелёного горошка | 40 | 0,2 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 20,00 | 0,08 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 | |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 220 | 2,1 | 18,53 | 9,71 | 24,66 | 256,63 | 0,18 | 27,28 | 20,00 | 2,38 | 69,70 | 139,26 | 44,87 | 1,46 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 187 | 0,0 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 | |
|  | Фрукты (яблоки) | 130 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,04 | 13,00 | 6,50 | 0,26 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***607*** | 4,3 | ***22,33*** | ***10,68*** | ***52,15*** | ***395,52*** | ***0,31*** | ***47,18*** | ***46,50*** | ***3,04*** | ***114,95*** | ***233,14*** | ***84,31*** | ***6,63*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 60 | 0,3 | 0,76 | 4,09 | 4,01 | 56,47 | 0,03 | 7,50 | 140,95 | 1,83 | 19,89 | 22,24 | 11,91 | 0,50 | |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне, 210/10 | 220 | 0,9 | 2,73 | 5,26 | 10,50 | 100,77 | 0,08 | 19,27 | 226,30 | 1,94 | 39,88 | 60,88 | 21,68 | 0,84 | |
| 294М/331М/СД | Котлеты рубленные из птицы с томатно-сметанным соусом, 80/30 | 110 | 1,2 | 13,88 | 12,59 | 14,83 | 229,01 | 0,11 | 2,56 | 45,42 | 1,60 | 24,35 | 134,73 | 24,67 | 1,92 | |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 2,6 | 4,42 | 4,87 | 31,52 | 187,70 | 0,06 |  | 24,00 | 0,58 | 20,39 | 153,83 | 18,87 | 0,87 | |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов со стевией | 180 | 0,8 | 0,70 | 0,05 | 9,13 | 40,86 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,80 | 26,28 | 18,90 | 0,58 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***750*** | 6,7 | ***24,46*** | ***27,22*** | ***80,24*** | ***667,02*** | ***0,36*** | ***30,05*** | ***438,47*** | ***7,60*** | ***143,80*** | ***445,36*** | ***110,12*** | ***5,87*** | |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/М/СД | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией | 200 | 3,7 | 7,70 | 6,52 | 44,64 | 268,33 | 0,04 | 1,30 | 24,00 | 0,06 | 125,09 | 92,54 | 14,22 | 0,14 | |
| 15М | Сыр порционно | 10 | 0,0 | 2,60 | 2,61 |  | 34,40 | 0,00 | 0,08 | 23,00 | 0,05 | 100,00 | 64,00 | 4,50 | 0,10 | |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24 | 60 | 1,0 | 12,78 | 5,53 | 12,31 | 150,00 | 0,10 | 0,00 | 2,16 | 1,00 | 17,28 | 154,64 | 28,36 | 2,81 | |
| 382/М/СД | Какао с молоком со стевией | 180 | 0,4 | 3,68 | 1,95 | 4,73 | 52,06 | 0,04 | 1,17 | 0,12 | 0,01 | 113,12 | 107,20 | 29,60 | 0,97 | |
|  | Фрукты (яблоки) потери | 130 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,04 | 13,00 | 6,50 | 0,26 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***580*** | 6,2 | ***27,27*** | ***17,13*** | ***74,43*** | ***565,89*** | ***0,23*** | ***15,55*** | ***55,78*** | ***1,38*** | ***376,29*** | ***432,68*** | ***88,38*** | ***6,88*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,4 | 0,86 | 4,05 | 5,02 | 59,90 | 0,01 | 5,70 |  | 1,82 | 21,09 | 24,59 | 12,54 | 0,80 | |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10 | 220 | 0,9 | 2,73 | 5,26 | 10,50 | 100,77 | 0,08 | 19,27 | 226,30 | 1,94 | 39,88 | 60,88 | 21,68 | 0,84 | |
| 245/М/330/М/СД | Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 г. | 90 | 0,3 | 15,62 | 8,65 | 3,91 | 156,39 | 0,06 | 0,81 | 227,80 | 0,38 | 24,64 | 152,64 | 21,94 | 2,11 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 9,61 | 5,41 | 43,45 | 260,52 | 0,33 |  | 16,00 | 0,65 | 17,25 | 227,90 | 152,07 | 5,11 | |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0,3 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | 0,01 | 3,60 | 1,80 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***730*** | 6,4 | ***30,93*** | ***23,87*** | ***76,66*** | ***646,70*** | ***0,55*** | ***29,38*** | ***473,70*** | ***5,51*** | ***119,11*** | ***517,37*** | ***225,56*** | ***10,82*** | |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** |  | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0,1 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 2,80 |  | 0,04 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 | |
| 244М/СД | Плов из отварной говядины | 250 | 3,3 | 32,50 | 16,87 | 39,09 | 438,35 | 0,16 | 1,50 | 280,00 | 2,55 | 43,52 | 447,86 | 58,77 | 4,85 | |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком со стевией | 180 | 0,4 | 3,70 | 1,85 | 4,83 | 46,50 | 0,04 | 1,35 |  |  | 112,77 | 81,00 | 12,60 | 0,09 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***500*** | 4,7 | ***38,46*** | ***19,12*** | ***56,56*** | ***548,65*** | ***0,26*** | ***5,65*** | ***280,00*** | ***2,89*** | ***171,79*** | ***585,86*** | ***91,07*** | ***6,31*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/СД | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,5 | 0,88 | 0,06 | 5,63 | 27,48 | 0,04 | 2,76 | 1063,32 | 0,43 | 20,44 | 34,44 | 23,96 | 0,49 | |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 210/10 | 220 | 0,6 | 2,84 | 4,27 | 6,77 | 78,00 | 0,04 | 30,81 | 225,22 | 1,51 | 56,87 | 47,84 | 18,54 | 0,73 | |
| 294М/СД | Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 1,3 | 13,89 | 13,54 | 15,56 | 240,68 | 0,12 | 4,03 | 282,14 | 2,31 | 27,49 | 143,79 | 30,09 | 2,08 | |
| 136/М/СД | Овощи припущенные с маслом | 150 | 1,0 | 2,34 | 2,47 | 12,20 | 82,53 | 0,10 | 7,90 | 3172,00 | 0,66 | 43,38 | 87,80 | 60,04 | 1,11 | |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов со стевией | 180 | 0,8 | 0,70 | 0,05 | 9,13 | 40,86 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,80 | 26,28 | 18,90 | 0,58 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***750*** | 5,0 | ***22,64*** | ***20,76*** | ***59,55*** | ***521,74*** | ***0,37*** | ***46,22*** | ***4744,48*** | ***6,56*** | ***187,48*** | ***387,55*** | ***165,62*** | ***6,16*** | |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М/326М/СД | Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30 | 190 | 1,4 | 34,92 | 11,97 | 16,83 | 321,46 | 0,09 | 0,91 | 101,37 | 0,54 | 271,66 | 365,20 | 43,08 | 1,17 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном со стевией | 180 | 0,0 | 0,05 | 0,01 | 0,19 | 2,05 | 0,00 | 2,50 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 | |
|  | Фрукты (яблоки) | 130 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,04 | 13,00 | 6,50 | 0,26 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***530*** | 3,5 | ***37,48*** | ***12,85*** | ***41,65*** | ***444,01*** | ***0,18*** | ***16,41*** | ***107,87*** | ***1,11*** | ***308,51*** | ***434,06*** | ***74,00*** | ***6,05*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53М/СД | Салат из свеклы с зелёным горошком | 60 | 0,4 | 1,00 | 1,11 | 4,94 | 33,99 | 0,03 | 5,90 | 8,05 | 0,53 | 16,79 | 25,17 | 11,16 | 0,79 | |
| 151К/СД | Уха Ростовская | 220 | 1,0 | 7,46 | 5,15 | 12,50 | 126,78 | 0,15 | 20,05 | 8,40 | 1,98 | 21,12 | 106,94 | 29,67 | 1,07 | |
| 255/М/332/М/СД | Печень по- строгановски, 45/45 | 90 | 0,6 | 12,84 | 7,48 | 6,66 | 146,34 | 0,21 | 23,07 | 5504,95 | 1,99 | 23,49 | 224,09 | 14,74 | 4,74 | |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,2 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | 15,93 | 201,68 | 134,07 | 4,51 | |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0,3 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | 0,01 | 3,60 | 1,80 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***730*** | 6,4 | ***31,91*** | ***20,80*** | ***76,22*** | ***622,25*** | ***0,75*** | ***52,62*** | ***5549,00*** | ***5,82*** | ***93,58*** | ***609,23*** | ***206,97*** | ***13,07*** | |
| **Всего за Среда-2** | | | | **81,56** | **44,93** | **168,45** | **1430,79** | **1,24** | **185,84** | **5749,50** | **11,78** | **778,87** | **1347,02** | **395,98** | **20,55** | |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из овощей свежих (огурец) | 40 | 0,1 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 2,80 |  | 0,04 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 | |
| 292М/СД | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 2,1 | 30,79 | 14,18 | 25,24 | 355,00 | 0,27 | 28,45 | 827,00 | 3,00 | 66,18 | 304,95 | 68,34 | 3,08 | |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком со стевией | 180 | 0,4 | 3,70 | 1,85 | 4,83 | 46,50 | 0,04 | 1,35 |  |  | 112,77 | 81,00 | 12,60 | 0,09 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***500*** | 3,6 | ***36,75*** | ***16,43*** | ***42,72*** | ***465,30*** | ***0,38*** | ***32,60*** | ***827,00*** | ***3,34*** | ***194,45*** | ***442,95*** | ***100,64*** | ***4,54*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 60 | 0,3 | 0,54 | 5,08 | 3,91 | 64,65 | 0,03 | 7,45 | 660,50 | 2,37 | 13,23 | 21,19 | 14,48 | 0,48 | |
| 84М/СД | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10 | 220 | 1,1 | 3,50 | 4,31 | 13,55 | 108,46 | 0,09 | 12,05 | 166,50 | 1,57 | 44,16 | 87,02 | 29,68 | 1,46 | |
| 233М/328М/СД | Рыба запеченая под молочным соусом | 120 | 0,7 | 17,51 | 8,91 | 7,91 | 182,88 | 0,12 | 2,39 | 51,83 | 0,40 | 135,50 | 283,30 | 57,58 | 0,98 | |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | 150 | 1,3 | 2,71 | 3,66 | 15,54 | 107,03 | 0,11 | 28,13 | 488,00 | 1,12 | 40,63 | 70,35 | 30,52 | 1,03 | |
| 342М/СД | Компот из свежих груш со стевией | 180 | 0,3 | 0,14 | 0,11 | 3,71 | 16,92 | 0,01 | 1,80 |  | 0,14 | 6,84 | 5,76 | 4,32 | 0,83 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***760*** | 4,6 | ***26,39*** | ***22,44*** | ***54,88*** | ***532,14*** | ***0,41*** | ***51,83*** | ***1368,63*** | ***6,25*** | ***250,86*** | ***515,02*** | ***150,68*** | ***5,94*** | |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | |
| ***\_Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из зелёного горошка | 40 | 0,2 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 20,00 | 0,08 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 | |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 220 | 2,1 | 18,53 | 9,71 | 24,66 | 256,63 | 0,18 | 27,28 | 20,00 | 2,38 | 69,70 | 139,26 | 44,87 | 1,46 | |
| 382/М/СД | Какао с молоком со стевией | 180 | 0,4 | 3,68 | 1,95 | 4,73 | 52,06 | 0,04 | 1,17 | 0,12 | 0,01 | 113,12 | 107,20 | 29,60 | 0,97 | |
|  | Фрукты (яблоки) | 130 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,04 | 13,00 | 6,50 | 0,26 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,0 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,40 | 0,05 |  |  | 0,30 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за \_Завтрак*** |  | ***600*** | 4,7 | ***25,95*** | ***12,62*** | ***56,63*** | ***445,19*** | ***0,35*** | ***45,45*** | ***46,62*** | ***3,04*** | ***220,32*** | ***330,56*** | ***108,67*** | ***6,74*** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60 | 0,3 | 0,77 | 3,10 | 3,91 | 47,45 | 0,02 | 14,50 | 180,75 | 1,42 | 20,52 | 17,77 | 9,81 | 0,59 | |
| 98/М/СД | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 220 | 1,0 | 3,05 | 3,72 | 12,00 | 94,06 | 0,09 | 17,72 | 216,30 | 1,54 | 35,80 | 69,56 | 18,04 | 0,96 | |
| 291М/СД | Плов из птицы | 250 | 3,6 | 31,67 | 12,73 | 43,05 | 415,69 | 0,21 | 8,27 | 328,40 | 3,82 | 54,47 | 405,74 | 58,32 | 3,08 | |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0,3 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | 0,01 | 3,60 | 1,80 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,9 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 52,20 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ***Итого за Обед*** |  | ***740*** | 6,1 | ***37,61*** | ***20,06*** | ***72,75*** | ***626,32*** | ***0,39*** | ***44,09*** | ***729,05*** | ***7,51*** | ***127,05*** | ***544,43*** | ***103,50*** | ***6,59*** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |