**Первый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша овсяная (геркулесовая) молочная  | 200 | 7,1 | 4,5 | 23,7 | 211,14 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
|  | Фрукт | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| **Обед** |
| 10 | Салат из зелёного горошка консервированного | 30 | 0,93 | 1,62 | 2,0 | 26,12 | 0,03 | 0,015 | 3,4 | 67,03 | 0,21 |
| 66 | Щи из свежей капусты | 250 | 0,6 | 4,7 | 18,4 | 167,4 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 40,4 | 1,9 |
| 287 | Суфле мясное с рисом | 240 | 46,81 | 9,04 | 10,3 | 155,0 | 0,45 | 0,05 | 0,08 | 25,8 | 0,74 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 237 | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,6 |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 56,9 | 25,0 | 4,8 | 67,0 | 52,1 | 0,6 | 1,3 | 121,8 | 0,1 |

**Второй день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,6 | 8,2 | 26,3 | 205,64 | 0,1 | 0,2 | 2,0 | 184,6 | 0,5 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
| 399 | Нектар | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 |
| **Обед** |
|  | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,66 | 2,99 | 5,01 | 49,34 | 0,011 | 0,018 | 16,56 | 20,98 | 0,250 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,54 | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 30,7 | 2,0 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 200 | 16,9 | 17,5 | 14,8 | 309,04 | 0,1 | 0,2 | 21,2 | 24,6 | 3,1 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 237 | Запеканка из творога | 150 | 19,1 | 14,5 | 11,5 | 257,4 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 172,7 | 0,7 |
| 383 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,4 | 101,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 |

**Третий день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша манная | 200 | 32,2 | 30 | 29,6 | 211,04 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
|  | Фрукт | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| **Обед** |
| 53 | Икра кабачковая | 60 | 0,6 | 4,2 | 4,2 | 58,2 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 17,4 | 0,5 |
| 57 | Борщ со сметаной | 250 | 3,1 | 2,4 | 18,6 | 133,5 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 43,9 | 1,4 |
| 304 | Плов из курицы | 250 | 22,9 | 23,7 | 28,2 | 414,44 | 0,2 | 0,2 | 7,0 |  | 3,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
|  | Пряник | 60 | 2,88 | 1,68 | 62 | 201,6 |  |  |  |  |  |
| 401 | Кефир, ацидофилин, простакваша, ряженка | 180 | 5,22 | 9,72 | 7,20 | 95,40 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216,0 | 0,18 |

**Четвертый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша гречневая | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 129,7 | 1,2 |
| 393 | Чай с лимоном | 200  | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0,0 | 0,0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
| 399 | Нектар | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 |
| **Обед** |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 0,78 | 2,59 | 9,83 | 65,75 | 0,009 | 0,024 | 4,32 | 21,11 | 0,80 |
| 84 | Суп картофельный рыбный с крупой | 250 | 6,05 | 3,55 | 12,19 | 119,00 | 0,14 | 0,9 | 11,2 | 48,87 | 1,36 |
|  | Сосиска/колбаса отварная  | 69 | 8,8 | 15,3 | 1,0 | 177,3 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 |
| 204 | Макароны отварные | 170 | 4,4 | 4,6 | 28,2 | 174,27 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 0,6 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 52,9 | 25,3 | 5,0 | 70,8 | 43,8 | 0,2 | 1,3 | 122,9 | 0,5 |
| 469 | Булочка домашняя | 25 | 1,82 | 3,2 | 13,48 | 89,0 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 4,9 | 0,32 |

**Пятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша пшенная | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 129,7 | 1,2 |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 56,9 | 25,0 | 4,8 | 67,0 | 52,1 | 0,6 | 1,3 | 121,8 | 0,1 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
|  | Фрукт | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| **Обед** |
|  | Салат из свежих овощей | 60 | 1,5 | 4,2 | 6,4 | 69,2 | 0 | 0 | 3,4 | 31,9 | 0,9 |
| 86 | Суп лапша домашняя | 250 | 8,1 | 6,1 | 15,9 | 175 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 17,4 | 1,0 |
| 245 | Рыба припущенная | 80 | 17,0 | 13,5 | 0,0 | 190,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 80,0 | 1,1 |
| 321 | Картофельное пюре | 170 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,04 | 0,3 | 0,3 | 50,7 | 91,0 | 2,4 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 237 | Пудинг манный | 150 | 56,8 | 32,1 | 43,2 | 300,54 | 44,0 | 0,2 | 1,3 | 132,3 | 1,4 |
| 399 | Нектар | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 |

**Шестой день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша рисовая | 200  | 32,8  | 30,1  | 32,9  | 227,84  | 0,1  | 0,2  | 1,3  | 129,7  | 1,2  |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
|  | Фрукт | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| **Обед** |
| 10 | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 0,93 | 1,62 | 2,0 | 26,12 | 0,03 | 0,015 | 3,4 | 67,03 | 0,21 |
| 66 | Щи из свежей капусты  | 250 | 6,6 | 4,7 | 18,4 | 167,4 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 40,4 | 1,9 |
|  | Макаронник с мясом | 87,3 | 23,1 | 25,3 | 41,7 | 487,2 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 28,0 | 4,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 56,9 | 25,0 | 4,8 | 67,0 | 52,1 | 0,6 | 1,3 | 121,8 | 0,1 |
| 459 | Пирог открытый | 130 | 38,7 | 39,6 | 74 | 519,64 | 0,1 | 0,4 | 1,3 | 158,7 | 2,2 |

**Седьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша манная | 200 | 32,2 | 30 | 29,6 | 211,04 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,0 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 52,9 | 25,3 | 5,0 | 70,8 | 43,8 | 0,2 | 1,3 | 122,9 | 0,5 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/15 | 7,7 | 4,47 | 24,6 | 169,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 160,0 | 0,7 |
| **Второй завтрак** |
| 383 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,4 | 101,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 |
| **Обед** |
|  | Салат из свежих овощей | 60 | 1,5 | 4,2 | 6,4 | 69,2 | 0 | 0 | 3,4 | 31,9 | 0,9 |
| 78 | Суп картофельный со сметаной  | 250 | 2,3 | 2,3 | 15,2 | 115,4 | 0,1 | 0,1 | 21,2 | 26,5 | 0,9 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 15,9 | 18,1 | 5,5 | 272,24 | 0,0 | 0,1 | 5,2 | 21,9 | 2,5 |
| 168 | Гречка отварная | 155 | 4,05 | 5,73 | 20,36 | 149,0 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 18,9 | 1,16 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 474 | Плюшка | 50 | 2,11 | 2,4 | 16,66 | 97,0 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 8,20 | 0,37 |
| 399 | Нектар | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 |

**Восьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 93 | Каша «Дружба» | 200 | 32,2 | 29,9 | 29,6 | 211,04 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,1 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
| 399 | Нектар | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 |
| **Обед** |
|  | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,67 | 2,4 | 1,72 | 31,41 | 0,017 | 0,0311 | 4,5 | 31,92 | 0,29 |
| 76 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,75 | 0,095 | 0,06 | 7,53 | 24,95 | 0,93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | 250 | 14,9 | 11,7 | 17,6 | 262,1 | 0,0 | 0,2 | 53,2 | 98,4 | 3,6 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
|  | Ватрушки с творогом | 90 | 10,92 | 5,69 | 52,39 | 309,82 | 0,12 | 0,12 | 0,38 | 79 | 0,83 |
| 401 | Кефир, ацидофилин, простакваша, ряженка | 200 | 58,8 | 5,0 | 8,0 | 106,00 | 0,17 | 0,3 | 1,4 | 240 | 0,2 |

**Девятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша овсяная (геркулесовая) молочная | 200 | 7,1 | 4,5 | 23,7 | 211,14 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,0 |
| 393 | Чай с лимоном | 200  | 52,9  | 25,3  | 5,0  | 70,8  | 43,8  | 0,2  | 1,3  | 122,9  | 0,5 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/15 | 7,7 | 4,47 | 24,6 | 169,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 160,0 | 0,7 |
| **Второй завтрак**  |
|  | Фрукт | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| **Обед** |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 49,8 | 0,0 | 0,0 | 12,1 | 17,9 | 0,5 |
| 77 | Суп вегетарианский «Осенний»  | 250 | 2,8 | 2,4 | 17,5 | 127,5 | 0,1 | 0,1 | 28,0 | 38,1 | 1,2 |
| *282* | Котлета мясная | 80 | 12,44 | 19,78 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,13 | 0,12 | 35,00 | 1,2 |
| 321 | Картофельноепюре | 170 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,04 | 0,3 | 0,3 | 50,7 | 91,0 | 2,4 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 397 | Оладьи из творога | 100 | 13,98 | 21,55 | 22,42 | 233,0 | 0,30 | 0,08 | 0,23 | 124,4 | 0,91 |
| 400 | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 |

**Десятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Химический состав | Энергетическая ценность | Витамины | Минеральные вещества |
|  |  |  | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **Завтрак** |
| 168 | Каша пшенная | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 129,7 | 1,2 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 52,9 | 25,3 | 5,0 | 70,8 | 43,8 | 0,2 | 1,3 | 122,9 | 0,5 |
|  | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,6 |
| **Второй завтрак** |
| 399 | Нектар | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 |
| **Обед** |
|  | Салат из свежих овощей | 60 | 1,5 | 4,2 | 6,4 | 69,2 | 0 | 0 | 3,4 | 31,9 | 0,9 |
| 62 | Борщ со сметаной | 250 | 3,1 | 2,4 | 18,6 | 133,5 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 43,9 | 1,4 |
| 255 | Котлеты рыбные | 80 | 16,9 | 18,2 | 4,5 | 248,34 | 0,0 | 0,1 | 2,6 | 18,6 | 2,7 |
| 161 | Гороховое пюре | 170 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,07 |  | 56,3 | 3,31 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 01, | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 60 |  |  |  | 126,0 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 40 | Салат из моркови с яблоком | 30 | 0,28 | 1,74 | 2,62 | 27,3 | 0,015 | 0,015 | 2,31 | 7,06 | 0,44 |
| 213 | Яйцо вареное | 1/2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| 400 | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |