

ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 4 | Каша манная молочная жидкая | 220 | 4,9 | 7,025 | 23,29 | 175,6 | 125,3 | 0,285 | 0,068 | 0,159 | 1,3 |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 54 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54,0 | 150 | 0,165 | 0,06 | 0,045 | 0,24 |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 4,51 | 21,08 | 132,25 | 156,3 | 0,129 | 0,063 | 0,2 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 76 | Сок | 200,0 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 14 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 13 | Суп картофельный на говяжем/мяс. бул.с бобовыми | 250 | 6,41 | 3,55 | 20,294 | 140,87 | 32,77 | 2,13 | 0,27 | 0,08 | 10,08 |
| № 22 | Котлета из мяса говядины | 73 | 13,9 | 14,3 | 5,45 | 206,34 | 10,77 | 2,15 | 0,058 | 0,11 | 0 |
| № 61 | Овощи тушёные | 170 | 2,59 | 8,29 | 14,62 | 140,04 | 55,12 | 1,15 | 0,11 | 0,089 | 34,84 |
|  | Компот из сухоф. | 200 |  |  | 21,84 | 87,63 |  |  | 0,18 | 0,129 | 5,04 |
|  | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 51 | Булочка | 60 | 4,89 | 6,8 | 28,13 | 194,83 | 33,94 | 0,57 | 0,071 | 0,067 | 0,27 |
| № 43 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 21,84 | 87,36 | 0 | 0 | 0,108 | 0,129 | 5,04 |
|  |  |  | 40,72 | 56,075 | 174,874 | 1361,02 | 580,6 | 7,199 | 1,009 | 0,624 | 62,5 |

ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 82 | Каша ячневая | 190 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 50 | Какао на молоке | 200 | 4,1 | 4,42 | 21,49 | 137,95 | 157,12 | 0,345 | 0,082 | 0,199 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 48 | Сок натуральный | 200,0 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 14 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Суп с клёцками на курином бульоне | 250,0 | 7,58 | 8,56 | 15,82 | 173,01 | 42,35 | 2,19 | 0,115 | 0,265 | 9,08 |
| № 66 | Куры тушёные | 70 | 14,92 | 15,09 | 0,57 | 197,62 | 13,12 | 1,31 | 0,057 | 0,12 | 0 |
| № 34 | Отварной картофель | 150 | 3,2 | 4,26 | 25,82 | 159,45 | 17 | 1,43 | 0,19 | 0,112 | 31,6 |
| № 44 | Компот | 200 | 0 | 0 | 21,84 | 87,36 | 0 | 0 | 0,108 | 0,129 | 5,04 |
|  | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 77 | Печенье | 70 | 5,25 | 8,26 | 52,08 | 305,2 | 20,3 | 1,47 | 0,056 | 0,035 | 0 |
| № 47 | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 240 | 0,12 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| № 73 | Фрукты (апельсин) | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 51 | 0,45 | 0,06 | 0,045 | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **78,79** | **77,83** | **307,3** | **2300,56** | **962,6** | **14,67** | **1,135** | **1,77** | **152,73** |

СРЕДА

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 3 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 180 | 5,04 | 8,065 | 19,77 | 171,0 | 131,7 | 0,445 | 0,131 | 0,17 | 1,3 |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 4,51 | 21,08 | 132,25 | 156,3 | 0,129 | 0,063 | 0,2 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок натуральный | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 60 | Свекла отварная | 64 | 0,96 | 0,064 | 5,824 | 26,88 | 23,68 | 0,896 | 0,013 | 0,025 | 6,4 |
| № 18 | Суп картофельный на говяж/мяс.бул. | 250 | 2,9 | 3,53 | 22,99 | 138,98 | 22,95 | 1,34 | 0,169 | 0,10 | 27,56 |
| № 25 | Голубцы ленивые с соусом | 170 | 14,58 | 12,878 | 10,236 | 215,736 | 47,67 | 2,44 | 0,074 | 0,137 | 36,84 |
| № 44 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,516 | 0 | 23,72 | 92,74 | 17,9 | 0,495 | 0,017 | 0,129 | 5,04 |
|  | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 51 | Булочка домашняя | 70 | 4,89 | 6,8 | 28,13 | 194,83 | 33,94 | 0,57 | 0,071 | 0,067 | 0,27 |
| № 49 | Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 0,3 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| № 74 | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 24 | 3,3 | 0,045 | 0,03 | 19,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **67,43** | **66,7** | **266,63** | **1827,02** | **759,55** | **15,17** | **1,25** | **1,205** | **133,1** |

ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 2 | Каша пшённая молочная жидкая | 180 | 5,14 | 7,48 | 23,055 | 179,6 | 126,7 | 0,625 | 0,124 | 0,159 | 1,3 |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 54 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54,0 | 150 | 0,165 | 0,06 | 0,045 | 0,24 |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 4,51 | 21,08 | 132,25 | 156,3 | 0,129 | 0,063 | 0,2 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 48 | Сок натуральный | 200,0 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 14 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 10 | Щи на курин./ мясном бульоне | 250 | 2,13 | 7,17 | 9,28 | 111,15 | 46,37 | 0,764 | 0,064 | 0,062 | 32,51 |
| № 20 | Морская рыба тушен | 140 | 14,88 | 14,99 | 7,96 | 227,12 | 13,83 | 2,26 | 0,063 | 0,12 | 1,68 |
| № 37 | Каша гречневая | 60 | 7,58 | 3,43 | 37,29 | 214,22 | 12,48 | 0,984 | 0,252 | 0,102 | 0 |
| № 45 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,516 | 0 | 23,72 | 92,74 | 17,9 | 0,495 | 0,017 | 0,021 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 63 | Запеканка творожная | 135 | 18,36 | 14,3 | 14,37 | 261,0 | 194,1 | 0,74 | 0,063 | 0,34 | 0,79 |
| № 49 | Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 0,3 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **71,43** | **74,55** | **272,23** | **2177,15** | **1358,2** | **13,32** | **1,02** | **1,86** | **70,46** |

ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № | Суп молочный гречневый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| №54 | сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54,0 | 150 | 0,165 | 0,06 | 0,045 | 0,24 |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 4,51 | 21,08 | 132,25 | 156,3 | 0,129 | 0,063 | 0,2 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 76 | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 24 | 3,3 | 0,045 | 0,03 | 19,5 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 17 | Суп крестьянский на курином бульоне | 250,0 | 2,25 | 6,34 | 18,36 | 141,93 | 18,89 | 0,779 | 0,09 | 0,059 | 13,09 |
| № 66 | Птица тушенная | 65 | 11,45 | 11,59 | 0,44 | 151,83 | 10,08 | 1,01 | 0,044 | 0,095 | 0 |
| № 36 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,26 | 2,11 | 41,85 | 215,42 | 11,88 | 0,96 | 0,10 | 0,024 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 74 | оладушки | 70 | 7,28 | 11,92 | 39,87 | 298,29 | 72,64 | 0,775 | 0,109 | 0,118 | 0,65 |
| № 44 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 21,84 | 87,36 | 0 | 0 | 0,108 | 0,129 | 5,04 |
|  | **Всего:** |  | **72,81** | **72,29** | **289,08** | **2091,9** | **612,07** | **16,51** | **1,155** | **1,37** | **124,39** |

ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 4 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,33 | 6,25 | 15,75 | 133,68 | 120 | 0,22 | 0,061 | 0,156 | 1,3 |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 4,51 | 21,08 | 132,25 | 156,3 | 0,129 | 0,063 | 0,2 | 1,69 |
| № 70 | Хлеб пшеничный за весь день | 100 | 7,9 | 1,0 | 48,1 | 239,0 | 23,0 | 2,0 | 0,16 | 0,06 | 0 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 48 | Сок натуральный | 200,0 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 14 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 16 | Борщ с мясом говядины | 250 | 2,44 | 4,33 | 14,76 | 104,59 | 43,42 | 1,23 | 0,29 | 0,078 | 24,71 |
| № 56 | Оладьи печёночные | 80 | 16,42 | 5,76 | 4,93 | 134,83 | 14,07 | 6,04 | 0,27 | 1,86 | 28,76 |
| № 32 | Горох отварной | 150 | 14,95 | 1,04 | 33,02 | 204,1 | 57,85 | 4,55 | 0,585 | 0,117 | 0 |
| № 45 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,516 | 0 | 23,72 | 92,74 | 17,9 | 0,495 | 0,017 | 0,021 | 0,3 |
| № 71 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50 | 3,45 | 0,6 | 21,2 | 107,0 | 13,5 | 1,75 | 0,095 | 0,045 | 0 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 31 | Яйцо варёное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,80 | 26,4 | 1,2 | 0,0336 | 0,211 | 0 |
| № 49 | Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 0,3 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| № 73 | Фрукты | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 34 | 0,3 | 0,04 | 0,03 | 60 |
|  | **Всего:** |  | **78,84** | **80,16** | **307,38** | **2334,14** | **902,18** | **21,56** | **1,97** | **3,26** | **163,67** |

ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 4,24 | 7,025 | 24,035 | 176,0 | 122,9 | 0,285 | 0,056 | 0,158 | 1,3 |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 50 | Какао на молоке | 200 | 4,1 | 4,42 | 21,49 | 137,95 | 157,12 | 0,345 | 0,082 | 0,199 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 48 | Сок натуральный | 200,0 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 14 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 33 | Салат из свежей капусты | 62 | 1,1 | 2,06 | 5,15 | 45,26 | 30,55 | 0,386 | 0,021 | 0,027 | 25,56 |
| № 14 | Свекольник на мясном говяж. бульоне | 250 | 2,23 | 6,24 | 14,63 | 123,97 | 40,29 | 1,44 | 0,076 | 0,0698 | 16,54 |
| № 24 | Гуляш из мяса говядины | 70 | 15,57 | 17,14 | 2,14 | 225,096 | 10,34 | 2,38 | 0,056 | 0,125 | 0,84 |
| № 37 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,58 | 3.43 | 37,29 | 214,22 | 12,48 | 0,984 | 0,252 | 0,102 | 0 |
| № 70 | Хлеб пшеничный за весь день | 100 | 7,9 | 1,0 | 48,1 | 239,0 | 23,0 | 2,0 | 0,16 | 0,06 | 0 |
| №44 | **компот** | 200 | 0 | 0 | 21,84 | 87,36 | 0 | 0 | 0,108 | 0,129 | 0,04 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 74 | Оладьи | 70 | 7,28 | 11,92 | 39,87 | 298,29 | 72,64 | 0,775 | 0,109 | 0,118 | 0,65 |
| № 47 | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 240 | 0,12 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| № 75 | апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 51 | 0,45 | 0,6 | 0,045 | 90 |
|  |  |  | **76,18** | **76,34** | **318,95** | **2282,63** | **836,63** | **13,51** | **1,47** | **1,61** | **144,7** |

СРЕДА

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 6 | Суп молочный с макаронными изделиями. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 54 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54,0 | 150 | 0,165 | 0,06 | 0,045 | 0,24 |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 4,51 | 21,08 | 132,25 | 156,3 | 0,129 | 0,063 | 0,2 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | сок | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 24 | 3,3 | 0,045 | 0,03 | 19,5 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 15 | Рассольник на курин./мяс.бульоне | 250 | 2,43 | 7,35 | 16,83 | 145,73 | 25,2 | 0,89 | 0,104 | 0,073 | 15,75 |
| № 66 | Мясо курицы тушёное | 65 | 11,45 | 11,59 | 0,44 | 151,83 | 10,08 | 1,01 | 0,044 | 0,095 | 0 |
| № 61 | Овощи тушёные | 170 | 2,59 | 8,29 | 14,62 | 140,04 | 55,12 | 1,15 | 0,11 | 0,089 | 34,84 |
| № 71 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50 | 3,45 | 0,6 | 21,2 | 107,0 | 13,5 | 1,75 | 0,095 | 0,045 | 0 |
| № 45 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,516 | 0 | 23,72 | 92,74 | 17,9 | 0,495 | 0,017 | 0,021 | 0,3 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 63 | Запеканка из творога | 135 | 18,36 | 14,3 | 14,37 | 261 | 194,1 | 0,74 | 0,063 | 0,34 | 0,79 |
| № 49 | Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 0,3 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
|  | Всего: |  | 66,99 | 68,89 | 262,42 | 2026,91 | 1236,2 | 14,95 | 1,029 | 1,76 | 84,52 |

ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 5 | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,72 | 7,15 | 25,53 | 189,0 | 121,3 | 1,18 | 0,118 | 0,176 | 1,3 |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 46 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 4,51 | 21,08 | 132,25 | 156,3 | 0,129 | 0,063 | 0,2 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 48 | Сок натуральный | 200,0 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 14 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №13 | Суп гороховый на курином мясном бульоне | 250 | 6,89 | 7,36 | 19,2 | 173,91 | 18,79 | 1,12 | 0,14 | 0,11 | 23,08 |
| № 28 | Рыбные биточки | 75 | 11,73 | 4,179 | 5,345 | 108,08 | 31,11 | 0,81 | 0,091 | 0,098 | 1,7 |
| № 34 | Отварной картофель | 150 | 3,2 | 4,26 | 25,82 | 159,45 | 17,0 | 1,43 | 0,19 | 0,112 | 31,6 |
| № 45 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,516 | 0 | 23,72 | 92,74 | 17,9 | 0,495 | 0,017 | 0,021 | 0,3 |
| № 71 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50 | 3,45 | 0,6 | 21,2 | 107,0 | 13,5 | 1,75 | 0,095 | 0,045 | 0 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 51 | Булочка витушка | 60 | 4,89 | 6,8 | 28,13 | 194,83 | 33,94 | 0,57 | 0,071 | 0,067 | 0,27 |
| № 47 | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 240 | 0,12 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| № 73 | Фрукты (апельсин) | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 51 | 0,45 | 0,06 | 0,045 | 90 |
|  | Всего: |  | 77,02 | 75,59 | 287,62 | 2141,92 | 908,67 | 14,42 | 1,37 | 1,72 | 240,7 |

ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергети  ческая ценность | Минеральные вещества, мг. | | Витамины, мг. | | |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 1 | Каша рисовая молочная |  | 5,87 | 4,29 | 73,024 | 355,29 | 48,18 | 1,755 | 0,096 | 0,0755 | 0,7 |
| № 53 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,001 | 0 |
| № 54 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54,0 | 150 | 0,165 | 0,06 | 0,045 | 0,24 |
| № 50 | Какао на молоке | 200 | 4,1 | 4,42 | 21,49 | 137,95 | 157,12 | 0,345 | 0,082 | 0,199 | 1,69 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 48 | Сок натуральный | 200,0 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 14 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 11 | Суп вермишелевый на курином мяс.бульоне | 250 | 2,75 | 2,41 | 20,307 | 116,56 | 17,09 | 0,955 | 0,114 | 0,063 | 15,88 |
| № 67 | Овощное рагу с мясом птицы | 200 | 14,97 | 17,65 | 16,54 | 284,58 | 67,14 | 2,3 | 0,16 | 0,2 | 36,6 |
| № 45 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,516 | 0 | 23,72 | 92,74 | 17,9 | 0,495 | 0,017 | 0,021 | 0,3 |
| № 71 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 50 | 3,45 | 0,6 | 21,2 | 107,0 | 13,5 | 1,75 | 0,095 | 0,045 | 0 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 65 | Гренки | 60 | 5,3 | 0,56 | 34,02 | 166,6 | 14 | 0,74 | 0,077 | 0,021 | 0 |
| № 49 | Чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 0,3 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего: |  | 86,31 | 87,5 | 348,91 | 2294,77 | 1077,63 | 15,16 | 1,158 | 1,43 | 75,14 |

