

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **6,86** | **16,35** | **72,33** | **420,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Чай -2 сахар -15 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | - | 5,2 | 8,2 | 4,4 | 1,64 |
| Каша молочная гречневая | 175 | 250 | Крупа гречневая -40, крупа молоко -200, сахар -10, масло сливочное -10 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| **Обед** |  |  |  | **24,43** | **26,3** | **110,5** | **741,79** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 99 | 250 | растительное масло 5 картофель 100.горох 20. Лук 10. Морковь 10.соль 3. | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,63 | - | 2,43 | 43,25 | 188,25 | 27,50 | 0,83 |
| Гуляш из кур филе | 295 | 80 | Куриное филе -60, масло раст 5. Морковь 10. Лук 10. Паста том. 5 мука 5. Соль 3 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 154,0 | 0,06 | 0,16 | 16,00 | 0,30 | 35,20 | 76,80 | 20,80 | 1,76 |
| Макароны отварные с маслом | 309 | 150 | Макароны-70,масло сливочное -7 соль 3. | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| кисель | 378 | 200 | Кисель 30 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 | 0,02 | 59,40 | - | 0,20 | 23,40 | 23,40 | 17,00 | 60,30 |
| Хлеб ржано - пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **13,86** | **12,79** | **93,62** | **544,99** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вафли | ПР | 20 | Вафли 20 | 9,48 | 11,52 | 52,92 | 353,28 | 4,08 | 1,08 | - | 6,48 | 13,80 | 28,44 | 7,32 | 4,80 |
| кисель | 378 | 200 | Кисель 30 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| **Итого:** |  |  |  | **45,15** | **55,44** | **276,45** | **1640,23** | **4,92** | **96,11** | **127,6** | **15,61** | **506,27** | **775,87** | **195,75** | **79,67** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **13,56** | **14,95** | **100,31** | **522,96** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 50 | Хлеб пшеничный -50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 4 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Сыр твёрдый |  | 30 | Сыр 30 | 6.96 | 8.85 | 0 | 109.2 | 0.012 | 0.09 | 2.8 | - | 3.1 | 0.08 | - | - |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Чай 2. Сахар 15. | 0.1 | 0.02 | 9.9 | 35 | - | - | - | - | 0.26 | - | - | 0.02 |
| **Обед** |  |  |  | **34,72** | **26,49** | **119,3** | **789,33** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из солёных огурцов | 53 | 50 | Огурцы солёные, масло растительное -5 | 1,65 | 4,12 | 7,3 | 73 | 0,4 | 8,5 | - | 2,3 | 34,5 | 37,1 | 19,7 | 1,7 |
| Суп карт. С гречкой | 111 | 250 | гречка-20, картофель 100 . морковь -10, лук -10, растительное масло -5, | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,1 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| Плов из кур. филе | 122 | 200 | Кур. Филе 60. Рис 70. Лук 10. Морковь 10. Паста том. 10. Соль 3. | 21,67 | 13,33 | 40.1 | 480.3 | 0,04 | - | 20,00 | 0,17 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,00 |
| Кофейный напиток | 272 | 200 | Кофе 2. , сахар-20, | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0,00 | 80,0 | - | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| Хлеб ржано- пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **25,62** | **17,28** | **60,4** | **499,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| печенье | ПР | 20 | Печенье 20. | 25,12 | 17,28 | 50,50 | 458,00 | 0,11 | 0,84 | 108,00 | 1,60 | 236,40 | 342,00 | 41,40 | 1,70 |
| Кофейный напиток | 272 | 200 | кофе -0,2, сахар -15, | 0,5 | - | 9,9 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,3 | 23,2 | 12,3 | 2,1 |
| **Итого :** |  |  |  | **73,9** | **58,72** | **280,01** | **1811,89** | **1,17** | **117,42** | **261,08** | **9,6** | **893,7** | **1679,5** | **384,19** | **42,88** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **12,56** | **18,45** | **91,85** | **517,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша мол.пшённая | 186 | 250 | Молоко 200. Пшено 40. Масло слив. 10 сахар 10. | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 241.6 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 3,2 | 0,44 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Сахар -15, чай 2. | 3,6 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,7 | 32 | 29,33 | 2,4 |
| **Обед** |  |  |  | **25,19** | **14,11** | **115,69** | **690,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт с рисом | 61 | 250 | Картофель 100. Рис 20. Морковь 10. Лук 10. Масло раст. 5. Соль 3. | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,9 | 0,05 | 6,95 | - | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24 | 1,32 |
| Гуляш из кур филе | 125 | 80 | Кур.филе 60. Масло раст 5. Лук 10. мука 5 соль3 морковь 10. Паста том. 5 | 14,90 | 0,70 | - | 65,90 | 0,05 | 0,50 | 6,50 | 0,90 | 19,60 | 151,90 | 20,90 | 0,40 |
| Каша гречневая | 165 | 200 | Гречка 70. Масло слив. 7. Соль 3. | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,7 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты -20, сахар -20, | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Хлеб ржано - пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 0,96 |
| **Полдник** |  |  |  | **9,69** | **16,65** | **63,19** | **398,63** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вафли | ПР | 20 | Вафли 20. | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,06 | 32,40 | - | 1,65 | 113,7 | 89,25 | 42,90 | 3,45 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты 20, сахар -15 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | - | 5,2 | 8,2 | 4,4 | 1,64 |
| **Итого :** |  |  |  | **47,44** | **49,21** | **270,73** | **1596,4** | **1,67** | **71,27** | **179,65** | **11,44** | **480,29** | **720,51** | **251,43** | **18,66** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **9,82** | **11,75** | **62,63** | **395,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 50 | Хлеб пшеничный - 50 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 38,4 | 13,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 14 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,3 | 0,13 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Сыр твёрдый |  | 20 | Сыр 20. | 6,02 | 4,05 | 33,3 | 194 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,6 | 109,7 | 17 | 0,3 |
| Чай | 377 | 200 | Чай -0,5, сахар -15 | 0,5 | - | 9,9 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,3 | 23,2 | 12,3 | 2,1 |
| **Обед** |  |  |  | **29,91** | **33,85** | **85,58** | **703,09** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 6 | 60 | Капуста 60. Морковь 10. Масло раст. 5. Соль 3. | 0,93 | 6,13 | 2,9 | 70,4 | 0,4 | 18,05 | - | 3,14 | 24,7 | 26,2 | 16,7 | 0,7 |
| Суп карт с макаронами | 98 | 250 | Картофель 100. Макароны 20. , морковь-10, лук-10, масло растительное-5 соль 3 | 2,70 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 0,06 | 10,00 | - | - | 49,25 | 222,50 | 26,50 | 0,78 |
| Курица тушеная с соусом | 120 | 150 | Курица 100. Масло раст. 5. Паста том 5 мука 5. Соль 3. | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 317,47 | 0,41 | 28,14 | - | 1,62 | 36,39 | 284,93 | 56,82 | 4,46 |
| Чай с сахаром | 377 | 200 | Чай 2. Сахар 20. | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб ржано - пшеничный | ПР | 60 | Хлеб -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8/ | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **17,9** | **12,12** | **41,83** | **395,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | ПР | 20 | Печенье -20 | 3,7 | 4,52 | 27,88 | 165,8 | 0,04 | - | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| Чай с сахаром | 377 | 200 | ЧАЙ 2. САХАР 20. | 6,7 | 3,6 | 8,2 | 141 | 0,5 | 12,4 | 0,57 | 1,2 | 38,5 | 5,9 | 12,1 | 0,02 |
| **Итого :** |  |  |  | **57,63** | **57,27** | **190,04** | **1493,99** | **1,6** | **75,33** | **119,27** | **17,94** | **427,54** | **925,23** | **194,12** | **14,06** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **10,16** | **15,15** | **93,03** | **505,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Чай -0,5, сахар -15 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | - | 5,2 | 8,2 | 4,4 | 1,64 |
| Каша молочная рисовая | 183 | 200 | РИС -20,молоко -200, сахар -10, масло сливочное -10 | 6,0 | 6,80 | 29,20 | 202,00 | 0,16 | - | - | 1,80 | 24,00 | 144,00 | 98,00 | 3,20 |
| **Обед** |  |  |  | **31,71** | **21,49** | **130,09** | **840,47** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| борщ | 96 | 250 | Картофель -100, крупа перловая или рисовая -5, морковь -12, лук -10, огурцы соленые -16, масло растительное -5 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 | 0,1 | 7,5 | - | 2,4 | 38,5 | 208,7 | 31,8 | 1 |
| Котлета из свинины с соусом | 280 | 80 | Свинина(котлетное мясо)-60,, лук-10, мука-5,масло растительное-5паста том. 5. | 21,32 | 9,93 | 0,87 | 178,13 | 0,08 | 1,00 | 20,00 | 1,20 | 14,74 | 219,30 | 26,88 | 3,34 |
| Макароны отварные | 309 | 150 | Макароны 70. Масло слив 7. Соль 3. | 3,67 | 5,4 | 36,7 | 210,1 | 0,03 | - | 27 | 0,6 | 2,6 | 61,5 | 19 | 0,5 |
| Кофейный напиток | 272 | 200 | Кофе 2. Сахар 20. | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Хлеб ржано – пшеничный | ПР | 60 | Хлеб ржано- пшеничный -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **15,9** | **17,06** | **35,45** | **358,74** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вафли |  | 20 | Вафли 20. | 11,77 | 16,56 | 2,3 | 205,34 | 0,06 | 0,21 | 254,82 | 0,56 | 90,32 | 199,2 | 15,20 | 2,19 |
| Кофейный напиток | 272 | 200 | Кофе 2. Сахар 20. | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20,1 | 0,06 | 5,0 | - | 0,1 | 10 | 31 | 10,5 | 0,35 |
| **Итого :** |  |  |  | **57,77** | **53,7** | **258,57** | **1704,86** | **0,71** | **33,61** | **341,82** | **8,78** | **259,16** | **1070,8** | **295,08** | **21,8** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **10,4** | **19,2** | **96,93** | **535,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная гречневая | 175 | 250 | Крупа гречневая 40. Молоко 200. Сахар 10. Масло слив 10 | 3.30 | 8.60 | 23.2 | 183.40 | 0.40 | 1.90 | 71.600.40 | 93.30 | 128.00 | 26.70 | 1.30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 377 | 200 | Чай -0,2, сахар -15, | 0,5 | - | 9,9 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,3 | 23,2 | 12,3 | 2,1 |
| **Обед** |  |  |  | **20,99** | **15,88** | **88,87** | **582,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из солёных огурцов | 53 | 50 | Огурцы солёные 45. масло раст 5. | 1.65 | 4.12 | 7.3 | 73 | 0.4 | 8.5 | - | 2.3 | 34.5 | 37.1 | 19.7 | 1.7 |
| Суп карт. макаронами | 98 | 250 | масло растительное -5 картофель 100. Макароны 20. Морковь 10. Лук 10. Соль 3. | 2.70 | 2.78 | 14.58 | 90.68 | 0.06 | 10.00 | - | - | 49.25 | 22.50 | 26.50 | 0.78 |
| Плов из куриного филе | 234 | 80 | Кур филе 60. Рис 70. Лук 10. Морковь 10. Паста том 10. Соль 3. | 21.67 | 13.33 | 40.1 | 480.3 | 0.04 | - | 20.00 | 0.17 | 40.00 | 143.33 | 20.00 | 2.0 |
| кисель | 378 | 200 | Кисель 30. | 0.52 | 0.18 | 24.8 | 102.90 | 0.02 | 59.4 | - | 0.20 | 23.40 | 23.40 | 17.00 | 60.30 |
| Хлеб ржано – пшеничный | ПР | 60 | Хлеб ржано- пшеничный -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **13,58** | **15,67** | **54,9** | **414,91** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вафли | ПР | 20 | Вафли 20 | 9.48 | 0.67 | 26.00 | 125.11 | 0.02 | 1.33 | - | - | 133.33 | 11.11 | 25.56 | 2.0 |
| Кисель | 378 | 200 | Кисель 30 | 3.78 | 0.67 | 26.00 | 125.11 | 0.02 | 1.33 | - | - | 133.33 | 11.11 | 25.56 | 2.0 |
| **Итого :** |  |  |  | **44,97** | **50,75** | **240,7** | **1531,4** | **2,02** | **150,52** | **137,65** | **9,06** | **508,11** | **797,09** | **221,03** | **110,34** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **7,7** | **16,9** | **67,23** | **451,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 50 | Хлеб пшеничный - 50 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 38,4 | 13,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 4 | 10 | Масло сливочное 10. | 0.1 | 7.25 | 0.13 | 66 | - | - | 40 | 0.1 | 2.4 | 3. | - | - |
| Сыр твёрдый |  | 20 | Сыр 20. | 6.96 | 8.85 | 0 | 109.2 | 0.012 |  | 0.09 | 2.8 | - | 3.1 | 0.08 | - |
| -Чай с сахаром | 377 | 200 | Чай -0,2, сахар -15 | 0,5 | - | 9,9 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,3 | 23,2 | 12,3 | 2,1 |
| **Обед** |  |  |  | **21,31** | **21,64** | **97,55** | **606,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 99 | 250 | горох -20, картофель 100. морковь -10, лук -10, растительное масло -5, | 2,28 | 2,33 | 11.25 | 73.03 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| Гуляш из куриного филе | 295 | 80 | Кур. Филе 60 . масло раст. 5. Морковь 10. Лук 10. Паста том. 5. Мука 5. Соль 3. | 12.16 | 10.88 | 10.80 | 154..0 | 0,07 | 23,33 | 29,50 | - | 1395 | 225,00 | 50,50 | 41,67 |
| Макароны отварные | 309 | 200 | Макароны 70. Масло слив. 7. Соль 3. | 5.10 | 7.50 | 28.50 | 201.90 | 0,016 | 0,67 | 16,9 | 30 | 52,2 | 14,69 | 4,89 | 0,19 |
| Кофейный напиток | 2.72 | 200 | Кофе 2. , сахар-20 | 0.24 | 0.12 | 35.76 | 145.08 | 0,01 | 1,80 | - | - | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| Хлеб ржано – пшеничный | ПР | 60 | Хлеб ржано- пшеничный -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **26,4** | **19** | **30,5** | **398** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | ПР | 20 | Печенье 20 | 25.12 |  | 17.28 | 50.50 | 438.0 | 0.11 | 084 | 024 | 1.6 | 236.4 | 342.00 | 41.40 |
| Кофейный напиток | 272 | 200 | Кофе 2. Сахар 20 | 0.5 | - | 9.9 | 41.6 | - | 2.13 | - | - | 15.30 | 23.20 | 12.30 | 2.1 |
| **Итого :** |  |  |  | **55,41** | **57,54** | **195,28** | **1455,5** | **1,57** | **46,98** | **244** | **32,39** | **2115,5** | **936,05** | **351,64** | **52,69** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **10,56** | **18,65** | **55,95** | **523,05** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Чай -0,5, сахар -15 | 0,26 | 0,05 | 29,7 | 77,55 | - | 0,1 | - | - | 5,2 | 8,2 | 4,4 | 1,64 |
| Каша мол. пшённая | 186 | 250 | пшкно-40,молоко -200, сахар -10, масло сливочное -10 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 241.60 | 3,40 | 0,10 | 1,91 | 362,62 | 222,71 | 143,96 | 32,15 | 232,80 |
| **Обед** |  |  |  | **36,83** | **20,64** | **121,83** | **818,62** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт с рисом | 61 | 250 | Картофель 100. Рис 20. , морковь-10, лук-10,масло растительное 5 | 0.86 | 5.22 | 7.87 | 81.9 | 0,15 | 1,00 | - | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| Котлета из свинины с соусом | 280 | 80 | Свинина (котлетное мясо) 60 лук 10. Масло раст 5. Мука 5. Паста том5 . | 21.32 | 9.93 | 0.87 | 178.13 | 0.08 | 1.00 | 20.00 | 1.20 | 14.74 | 219.30 | 26.88 | 3.34 |
| Гречка рассыпчатая | 302 | 200 | Крупа гречневая -70 масло слив.7 соль 3. | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,2 | - | - | - | 14,6 | 210 | 140 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты -20. Сахар 20. | 1,16 | 0,3 | 47.30 | 196.4 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб ржано – пшеничный | ПР | 60 | Хлеб ржано- пшеничный -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **9,31** | **19,55** | **63,31** | **423,69** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вафли | ПР | 20 | Вафли 20 | 4.35 | 12.0 | 33.21 | 258.24 | 0.06 | 32.4 | - | 1.65 | 113.7 | 89.2 | 49.9 | 3.45 |
| Компот из сухофруктов | 349 | 200 | Сухофрукты 20. Сахар 20. | 0.26 | 0.05 | 29.7 | 77.55 | - | 0.1 | - | - | 5.2 | 8.2 | 4.4 | 1.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого :** |  |  |  | **56,7** | **58,84** | **241,09** | **1765,35** | **4,06** | **38,1** | **58,81** | **367,27** | **529,82** | **1092,29** | **335,26** | **254,67** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **14,23** | **24,56** | **49,7** | **476,72** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | ПР | 50 | Хлеб пшеничный -50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 3,2 | 0,44 |
| Масло сливочное | 14 | 10 | Масло сливочное -10 | 0,1 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | - | - |
| Сыр твёрдый |  | 20 | Сыр 20. | 6.02 | 4.05 | 33.3 | 194 | 0.04 | 0.36 | 32.7 | 0.1 | 132.6 |  | 109.717 | 0.3 |
| Чай с сахаром | 377 | 200 | Сахар -15, чай 0.2 | 0.1 | 0.02 | 9.9 | 35 | - | - | - | - | - | 0.8 | - | - |
| **Обед** |  |  |  | **23,17** | **23,75** | **122,53** | **795,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 53 | 50 | Свекла 30 паста том.5 , лук -10, масло растительное -5 | 1.65 | 4.12 | 7.3 | 73 | 0,4 | 18,05 | - | 3,14 | 24,7 | 26,2 | 16,7 | 0,7 |
| Борщ с капустой и картофелем | 82 | 250 | ,капуста -60, картофель -100, морковь -10, лук -10, томатная паста-10, масло растительное -5, | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,05 | 10,3 | - | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| Рыба тушёная с соусом | 226 | 120 | рыба-100, масло растительное-5, мука 5. Паста том 5 соль 3. | 22.35 | 1.05 | - | 98.85 | 0,13 | 1,13 | 56,25 | 0,84 | 67,78 | 198,28 | 52,59 | 2,25 |
| Картофельное пюре | 312 | 200 | Картофель 200. Молоко 30. Масло слив. 7. Соль 3. | 4.10 | 3.10 | 25.50 | 146..2 | 1.54 | 5 | 44.2 | 0.2 | 51 | 102.6 | 35..6 | 1.44 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Сахар 20. Чай 2. | 0.26 | 0.05 | 77.55 | - | 0.1 | - | - | - | 5.32 | 8.2 | 4.4 | 1.64 |
| Хлеб ржано – пшеничный | ПР | 60 | Хлеб ржано- пшеничный -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **6,25** | **7,65** | **49,27** | **350,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | ПР | 20 | Печенье 20 | 25.12 | 17.28 | 15.2 | 50.14 | 0,05 | 6,95 | - | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24 | 1,32 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | Чай 02. Сахар 20. | 0.26 | 0,5 | 77.55 | - | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| **Итого:** |  |  |  | **43,65** | **55,96** | **221,5** | **1622,72** | **2** | **43,09** | **232,37** | **443,43** | **513,25** | **696,02** | **230,76** | **90,38** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Раскладка №(сборник 2011 г.) | Выход (гр.) | Закладка продуктов (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическаяценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |  |  |  | **9,82** | **11,75** | **62,63** | **395,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная рисовая | 183 | 250 | Крупа рисовая -40, молоко -200, сахар -10.масло сливочное-10 | 6.0 | 6.80 | 29.20 | 202.00 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,6 | 109,7 | 17 | 0,3 |
| Чай ссахаром | 376 | 200 | Чай -0,2, сахар -15 | 0,5 | - | 9,9 | 41,6 | - | 2,13 | - | - | 15,3 | 23,2 | 12,3 | 2,1 |
| **Обед** |  |  |  | **23,39** | **22,85** | **117,03** | **766,94** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с гречкой | 111 | 250 | Картофель-100, гречка-20, лук-10, морковь-10,,масло растительное-5 | 2.98 | 2.83 | 15.7 | 100.1 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| Курица тушёная с соусом | 120 | 150 | Курица 100 ,масло растительное-5,мука-3,паста том .5 соль 3. | 21.92 | 24.00 | 18.26 | 317.47 | 0,07 | 3,73 | - | 0,47 | 15,40 | 46,33 | 14,07 | 1,53 |
| Макароны отварные с маслом | 309 | 200 | Макароны-70,масло сливочное -7 соль 3. | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| Кофейный напиток | 272 | 200 | Кофе 2. , сахар-20, | 1.16 | 0.3 | 47.3 | 196..4 | 0,00 | 80,0 | - | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| Хлеб ржано – пшеничный | ПР | 60 | Хлеб ржано- пшеничный -60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| **Полдник** |  |  |  | **20,88** | **13,6** | **74,8** | **504,76** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вафли | ПР | 20 | Вафли 20 | 11.77 | 1656 | 2.3 | 205.34 | 0,05 | 0,50 | 6,50 | 0,90 | 19,60 | 151,90 | 20,90 | 0,40 |
| Кофейный напиток | 272 | 200 | Кофе 2. Сахар 20. | 1.55 | 0.1 | 3.25 | 20.01 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| **Итого :** |  |  |  | **54,09** | **48,2** | **254,46** | **1666,8** | **0,75** | **123,35** | **79,2** | **13,61** | **370,38** | **792,63** | **211,18** | **12,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование продуктов** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **Среднее за 10 дней** |
|  | Хлеб пшеничный | 48 | 40 | 40 | 40 | 48 | 40 | 40 | 40 | 48 | 40 | 42 |
|  | Хлеб ржано – пшеничный | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 80 | 60 | 60 | 62 |
|  | Мука пшеничная | 86 | 2 | 2 | - | 9 | 6 | - | 7 | - | 3 | 10 |
|  | Крупы, бобовые | 33 | 56 | - | 41 | 53 | 44 | 29 | - | 23 | 51 | 30 |
|  | Макаронные изделия | 53 | 20 | 53 | - | - | 53 | 20 | 42 | - | 53 | 29 |
|  | Картофель | 67 | - | 197 | 237 | 100 | 210 | - | 80 | 152 | 67 | 111 |
|  | Овощи свежие | 223 | 369 | 431 | 191 | 30 | 161 | 117 | 291 | 319 | 187 | 260 |
|  | Фрукты свежие | 61 | 56 | 36 | - | - | 26 | 20 | - | - | 30 | 23 |
|  | Фрукты сухие | 12 | 12 | 11 | - | 11 | 20 | - | - | 11 | 11 | 8,4 |
|  | Соки | - | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | 200 | - | 80 |
|  | Мясо | 100 | 150 | - | 130 | 45 | - | 54 | 110 | 107 | 110 | 80,6 |
|  | Рыба | - | - | 79 | - | - | 70 | - | - | - | 80 | 30 |
|  | Колбасные изделия | - | - | - | - | - | 51 | - | 51 | 17 | - | 12 |
|  | Молоко и кисломолочные продукты | 212 | 200 | 24 | 340 | 190 | 200 | 300 | 100 | 50 | 100 | 172 |
|  | Творог | - | 120 | - | 50 | - | - | 94 | - | - | - | 26 |
|  | Сметана | - | 4 | - | - | 12 | 10 | 16 | - | 12 | 5 | 6,4 |
|  | Масло сливочное | 20 | 24 | 20 | 10 | 20 | 20 | 19 | 15 | 22 | 15 | 18,5 |
|  | Масло растительное | 13 | 9 | 5 | 17 | 5 | 9 | 8 | 11 | 7 | 15 | 9,9 |
|  | Яйцо диетическое | - | 1/10 | 1 | - | 2 | 1 | 1/10 | - | 1, 1/13 | - | 1,8 |
|  | Сахар | 31 | 48 | 36 | 20 | 35 | 30 | 28 | 28 | 30 | 30 | 31 |
|  | Какао, напиток кофейный | 4 | 5 | 5 | - | - | 5 | 5 | - | - | - | 0,3 |
|  | Чай | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | - | 0,02 | 0,03 |

****