

Сезон: **весна - лето**

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | э/ц  ккал | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | Са | | Mg | | А | | В1 | | С | | Е | | Р | | Fe |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 |
| **День 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | | 60 | | 8,2 | | 17,7 | | 10 | | 232,2 | | 123,6 | | 18,67 | | 82,67 | | 0,04 | | 0,13 | | 0,18 | | 180 | | 0,49 |
| 54-3г | | Макаронные изделия отварные с сыром | | 260 | | 13,7 | | 11,8 | | 49,7 | | 360,1 | | 246,4 | | 23,1 | | 80,3 | | 0,077 | | 0,22 | | 1,1 | | 196,9 | | 1,4 |
| 54-22гн | | Какао с молоком сгущенным | | 200 | | 3,5 | | 3,3 | | 22,3 | | 133,4 | | 107 | | 26 | | 10,8 | | 0,02 | | 0,15 | | 0,08 | | 95 | | 0,85 |
| ПР | | \*\*Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 10 | | 51,2 | | 9,4 | | 9,4 | | 0 | | 0,036 | | 0 | | 0,28 | | 31,4 | | 0,78 |
|  | | **Итого за завтрак:** | | **550** | | **27,4** | | **33,3** | | **92** | | **776,9** | | **486,4** | | **77,17** | | **173,77** | | **0,173** | | **0,5** | | **1,64** | | **503,3** | | **3,52** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-22хн | | Кисель из концентрата | | 200 | | 0 | | 0 | | 21 | | 83,9 | | 4,5 | | 3,8 | | 0,3 | | 0 | | 0,04 | | 0 | | 7,2 | | 0,73 |
| ПР | | яблоко | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | | 9,8 | | 6 | | 39,5 | | 0,05 | | 0 | | 0,7 | | 31,9 | | 0,45 |
|  | | **Итого за второй завтрак:** | | **300** | | **0,4** | | **0,4** | | **30,8** | | **128,3** | | **14,3** | | **9,8** | | **39,8** | | **0,05** | | **0,04** | | **0,7** | | **39,1** | | **1,18** |
|  | | **ВСЕГО:** | | **850** | | **27,8** | | **33,7** | | **122,8** | | **905,2** | | **500,7** | | **86,97** | | **213,57** | | **0,223** | | **0,54** | | **2,34** | | **542,4** | | **4,7** |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | Салат из свежих огурцов с луком | | 70 | | 0,6 | | 3,6 | | 2,3 | | 43,8 | | 14 | | 8,4 | | 6 | | 0,02 | | 6 | | 0,06 | | 25 | | 0,36 |
| 54-16м | | Тефтели из говядины с рисом | | 90 | | 13 | | 13,2 | | 7,3 | | 199,7 | | 16 | | 13 | | 1,11 | | 0,02 | | 0,28 | | 0,3 | | 92 | | 1,18 |
| 54-4г | | Каша гречневая рассыпчатая | | 200 | | 11 | | 8,5 | | 47,9 | | 311,6 | | 15 | | 120 | | 19,2 | | 0,21 | | 0 | | 0,84 | | 181 | | 4,04 |
| 54-2гн | | Чай с сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 6,5 | | 26,8 | | 4,5 | | 3,8 | | 0,3 | | 0 | | 0,04 | | 0 | | 7,2 | | 0,73 |
| ПР | | \*\*Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | 4 | | 2,8 | | 0 | | 0,022 | | 0 | | 0,22 | | 13 | | 0,22 |
| ПР | | \*\*Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 10 | | 51,2 | | 9,4 | | 9,4 | | 0 | | 0,036 | | 0 | | 0,28 | | 31,4 | | 0,78 |
|  | | **Итого за завтрак:** | | **620** | | **29,1** | | **25,9** | | **88,7** | | **703,4** | | **62,9** | | **157,4** | | **26,61** | | **0,308** | | **6,29** | | **1,7** | | **349,6** | | **7,31** |
| 54-3гн | | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 6,7 | | 27,9 | | 40 | | 1,7 | | 12 | | 0 | | 0,02 | | 0,4 | | 3,5 | | 0,08 |
| ПР | | Печенье «Юбилейное» | | 25 | | 4,3 | | 8 | | 28,8 | | 205 | | 9,8 | | 6 | | 39,5 | | 0,05 | | 0 | | 0,7 | | 31,9 | | 0,45 |
|  | | **Итого за второй завтрак:** | | **225** | | **4,5** | | **8** | | **35,5** | | **232,9** | | **49,8** | | **7,7** | | **51,5** | | **0,05** | | **0,02** | | **1,1** | | **35,4** | | **0,53** |
|  | | **ВСЕГО:** | | **845** | | **33,6** | | **33,9** | | **124,2** | | **936,3** | | **112,7** | | **165,1** | | **78,11** | | **0,358** | | **6,31** | | **2,8** | | **385** | | **7,84** |
| **День3**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з | | Салат из свеклы отварной | | 60 | | 0,8 | | 2,7 | | 4,6 | | 45,6 | | 19 | | 11 | | 0,68 | | 0,01 | | 2,28 | | 1,62 | | 22 | | 0,7 |
| 54-6м | | Биточек из говядины | | 90 | | 16,4 | | 15,7 | | 14,8 | | 265,7 | | 30 | | 20 | | 16,6 | | 0,05 | | 0,09 | | 1,27 | | 138 | | 1,94 |
| 54-21г | | Пюре из бобовых(горох) | | 150 | | 18,7 | | 4,8 | | 43,6 | | 292,4 | | 78 | | 70 | | 0,9 | | 0,44 | | - | | 0,6 | | 215 | | 4,45 |
| 54-3гн | | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 6,9 | | 4,6 | | 0,38 | | 0 | | 1,16 | | 0,02 | | 8,5 | | 0,77 |
| ПР | | \*\*Хлеб пшеничный | | 40 | | 3 | | 0,3 | | 19,7 | | 93,8 | | 4 | | 2,8 | | 0 | | 0,022 | | 0 | | 0,22 | | 13 | | 0,22 |
| ПР | | \*\*Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 10 | | 51,2 | | 9,4 | | 9,4 | | 0 | | 0,036 | | 0 | | 0,28 | | 31,4 | | 0,78 |
|  | | **Итого за завтрак:** | | **570** | | **41,1** | | **24** | | **99,3** | | **776,7** | | **147,3** | | **117,8** | | **18,56** | | **0,56** | | **3,53** | | **3,79** | | **427,9** | | **8,86** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2гн | | Чай с сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 6,5 | | 26,8 | | 6,9 | | 4,6 | | 0,38 | | 0 | | 1,16 | | 0,02 | | 8,5 | | 0,77 |
| ПР | | Пряник «Тульский» | | 40 | | 4,3 | | 8 | | 28,8 | | 205 | | 9,8 | | 6 | | 39,5 | | 0,05 | | 0 | | 0,7 | | 31,9 | | 0,45 |
|  | | **Итого за второй завтрак:** | | **240** | | **4,5** | | **8** | | **35,3** | | **231,8** | | **16,7** | | **10,6** | | **39,8** | | **0,05** | | **1,16** | | **0,72** | | **40,4** | | **1,22** |
|  | | **ВСЕГО:** | | **810** | | **45,6** | | **32** | | **134,6** | | **1008,5** | | **164** | | **128,4** | | **58,36** | | **0,61** | | **4,69** | | **4,51** | | **468,3** | | **10,08** |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| № рец. | Наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | э/ц  ккал | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | Са | | Mg | | А | | В1 | | С | | Е | | Р | | Fe | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих помидоров | | 70 | | 0,7 | | 3,6 | | 2,5 | | 45,7 | | 8,4 | | 12 | | 79,8 | | 0,04 | | 15 | | 0,06 | | 16 | | 0,54 | |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | | 120 | | 16,6 | | 8,9 | | 7,5 | | 176,7 | | 53,14 | | 66,86 | | 378,86 | | 0,103 | | 3,27 | | 103,16 | | 250,28 | | 1,27 | |
| 54-11г | Картофельное пюре | | 150 | | 3,1 | | 5,3 | | 19,8 | | 139,4 | | 52 | | 37,33 | | 31,73 | | 0,16 | | 13,6 | | 0,2 | | 112 | | 1,37 | |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофрук. | | 200 | | 0,4 | | 0 | | 19,8 | | 80,8 | | 40 | | 1,7 | | 12 | | 0 | | 0,02 | | 0,4 | | 3,5 | | 0,08 | |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | 4 | | 2,8 | | 0 | | 0,022 | | 0 | | 0,22 | | 13 | | 0,22 | |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | | 20 | | 1,36 | | 0,26 | | 7,96 | | 39,6 | | 9,4 | | 9,4 | | 0 | | 0,036 | | 0 | | 0,28 | | 31,4 | | 0,78 | |
| 54-19з | Масло сливочное порциями | | 15 | | 0,1 | | 10,9 | | 0,2 | | 99,1 | | 2,4 | | 0 | | 45 | | 0 | | 0 | | 0,06 | | 3 | | 0,02 | |
|  | **Итого за завтрак:** | | **605** | | **24,5** | | **29,1** | | **71,3** | | **646,1** | | **166,94** | | **130,09** | | **502,39** | | **0,36** | | **31,89** | | **104,32** | | **426,18** | | **4,26** | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | | 200 | | 0,15 | | 0,14 | | 9,93 | | 41,5 | | 58 | | 3,1 | | 1,2 | | 0,01 | | 1,6 | | 0,1 | | 3,8 | | 0,79 | |
| ПР | Вафли «Артек» | | 24 | | 4,3 | | 8 | | 28,8 | | 205 | | 9,8 | | 6 | | 39,5 | | 0,05 | | 0 | | 0,7 | | 31,9 | | 0,45 | |
|  | **Итого за второй завтрак:** | | **224** | | **4,45** | | **8,14** | | **38,73** | | **246,5** | | **67,8** | | **9,1** | | **40,7** | | **0,06** | | **1,6** | | **0,8** | | **35,7** | | **1,24** | |
|  | **ВСЕГО:** | | **829** | | **28,95** | | **37,24** | | **110,03** | | **892,6** | | **234,74** | | **139,19** | | **543,09** | | **0,42** | | **33,49** | | **105,12** | | **461,88** | | **5,5** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День5**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Запеканка из макарон с творогом | | 220 | | 22,8 | | 16,6 | | 45,4 | | 422,8 | | 160 | | 25 | | 50 | | 0,12 | | 0,4 | | 1,1 | | 199 | | 1,6 | |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,8 | | 2,9 | | 11,3 | | 86 | | 111 | | 31 | | 13,3 | | 0,03 | | 0,52 | | 0,08 | | 107 | | 1,07 | |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | | 20 | | 1,52 | | 0,16 | | 9,84 | | 46,8 | | 4 | | 2,8 | | 0 | | 0,022 | | 0 | | 0,22 | | 13 | | 0,22 | |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | | 20 | | 1,36 | | 0,26 | | 7,96 | | 39,6 | | 9,4 | | 9,4 | | 0 | | 0,036 | | 0 | | 0,28 | | 31,4 | | 0,78 | |
| ПР | Яблоко | | 130 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,7 | | 57,7 | | 16,1 | | 9 | | 0 | | 0,03 | | 7 | | 0,2 | | 11 | | 2,21 | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | | 30 | | 7 | | 8,9 | | 0 | | 107,5 | | 176 | | 7,33 | | 52 | | 0,007 | | 0,14 | | 0,1 | | 100 | | 0,2 | |
|  | **Итого за завтрак:** | | **620** | | **37** | | **29,3** | | **85,8** | | **755,1** | | **476,5** | | **84,53** | | **115,3** | | **0,245** | | **8,06** | | **1,88** | | **461,4** | | **6,08** | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 10 | | 5,4 | | 2,45 | | 0,01 | | 1,44 | | 0 | | 10 | | 0,12 | |
| ПР | печенье | | 75 | | 4,3 | | 8 | | 28,8 | | 205 | | 9,8 | | 6 | | 39,5 | | 0,05 | | 0 | | 0,7 | | 31,9 | | 0,45 | |
|  | **Итого за второй завтрак:** | | **275** | | **4,6** | | **8** | | **35,5** | | **232,9** | | **19,8** | | **11,4** | | **41,95** | | **0,06** | | **1,44** | | **0,7** | | **41,9** | | **0,57** | |
|  | **ВСЕГО:** | | **895** | | **41,6** | | **37,3** | | **121,3** | | **988** | | **496,3** | | **95,93** | | **157,25** | | **0,305** | | **9,5** | | **2,58** | | **503,3** | | **6,65** | |

Сезон: **весна-лето**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День 6** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 | 87 | 20,25 | 20,4 | 0,053 | 0,398 | 0,14 | 93 | 0,398 |
| 63 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 8,2 | 17,7 | 10 | 232,2 | 123,6 | 18,67 | 82,67 | 0,04 | 0,13 | 0,18 | 180 | 0,49 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 107 | 26 | 10,8 | 0,02 | 0,15 | 0,08 | 95 | 0,85 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
|  | **Итого за завтрак:** | **680** | **19** | **28** | **85,7** | **670,2** | **399,5** | **74,78** | **83,2** | **0,168** | **7,69** | **100,92** | **343,4** | **4,66** |
| 54-22хн | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 21 | 83,9 | 4,5 | 3,8 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 7,2 | 0,73 |
| ПР | Печенье «Юбилейное» | 25 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **225** | **4,3** | **8** | **49,8** | **288,9** | **14,3** | **9,8** | **39,8** | **0,05** | **0,04** | **0,7** | **39,1** | **1,18** |
|  | **ВСЕГО:** | **785** | **22,8** | **35,5** | **123,7** | **905,8** | **413,8** | **84,58** | **123** | **0,218** | **7,73** | **101,62** | **382,5** | **5,84** |
| **День7** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 15 | 40 | 15 | 122 | 0,02 | 34,8 | 1,68 | 30 | 0,56 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16,5 | 3,9 | 232,1 | 12 | 19 | 20,4 | 0,03 | 1,13 | 1,42 | 133 | 1,98 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,7 | 249,5 | 26 | 23 | 27 | 0,06 | 0 | 0,8 | 190 | 1,07 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 7,2 | 0,73 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **610** | **26,7** | **24** | **70,2** | **604,5** | **95,9** | **73** | **169,7** | **0,168** | **35,97** | **4,34** | **404,6** | **5,34** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | Пряник «Тульский» | 40 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **240** | **4,7** | **8** | **48,6** | **285,8** | **16,7** | **10,6** | **39,88** | **0,05** | **1,16** | **0,72** | **40,4** | **1,22** |
|  | **ВСЕГО:** | **850** | **31,4** | **32** | **118,8** | **890,3** | **112,6** | **83,6** | **209,58** | **0,218** | **37,13** | **5,06** | **445** | **6,56** |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 70 | 0,7 | 3,6 | 2,2 | 43,7 | 14 | 16 | 733 | 0,03 | 3,63 | 0,78 | 22 | 0,67 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 | 16 | 13 | 1,11 | 0,02 | 0,28 | 0,3 | 92 | 1,18 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 | 15 | 120 | 19,2 | 0,21 | 0 | 0,84 | 181 | 4,04 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **590** | **26,3** | **24,3** | **79,7** | **641,8** | **65,3** | **164,8** | **753,6** | **0,318** | **5,07** | **2,44** | **347,9** | **7,66** |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 58 | 3,1 | 1,2 | 0,01 | 1,6 | 0,1 | 3,8 | 0,79 |
| ПР | Вафли «Артек» | 24 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **224** | **4,45** | **8,14** | **38,73** | **246,5** | **67,8** | **9,1** | **40,7** | **0,06** | **1,6** | **0,8** | **35,7** | **1,24** |
|  | **ВСЕГО:** | **814** | **30,75** | **32,44** | **118,43** | **888,3** | **133,1** | **173,9** | **794,3** | **0,378** | **6,67** | **3,24** | **383,6** | **8,9** |

Сезон: **весна-лето**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День 9** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 15 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,04 | 15 | 0,06 | 16 | 0,54 |
| 54-3р | Котлета рыбная(минтай) | 90 | 12,6 | 2,44 | 7,72 | 102,86 | 28,8 | 32,8 | 15,68 | 0,064 | 0,128 | 1,57 | 151,2 | 0,72 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 16 | 9,6 | 24,53 | 0,08 | 0 | 1 | 54,67 | 0,97 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофрук. | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 3,5 | 0,08 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | булочка | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **580** | **24,6** | **14,6** | **100,8** | **633,4** | **106,6** | **68,3** | **132,01** | **0,242** | **15,15** | **3,53** | **269,77** | **3,31** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-22хн | Кисель из концентрата | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 10 | 5,4 | 2,45 | 0,01 | 1,44 | 0 | 10 | 0,12 |
| ПР | печенье | 75 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **275** | **4,5** | **8** | **41,8** | **257,9** | **19,8** | **11,4** | **41,95** | **0,06** | **1,44** | **0,7** | **41,9** | **0,57** |
|  | **ВСЕГО:** | **855** | **29,1** | **22,6** | **142,6** | **891,3** | **126,4** | **79,7** | **173,96** | **0,302** | **16,59** | **4,23** | **311,67** | **3,88** |
| **День 10** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12з | Икра морковная | 70 | 1,5 | 5 | 7,1 | 79,2 | 18 | 23 | 560 | 0,03 | 3,23 | 0,84 | 37 | 0,65 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 | 26 | 45 | 27,3 | 0,13 | 9,53 | 0,6 | 231 | 3,43 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 58 | 3,1 | 1,2 | 0,01 | 1,6 | 0 | 3,8 | 0,79 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,6 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак:** | **560** | **29,6** | **28,9** | **55** | **599,3** | **115,4** | **83,3** | **588,5** | **0,228** | **14,36** | **1,94** | **316,2** | **5,87** |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофрук. | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 3,5 | 0,08 |
| ПР | вафли | 25 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205 | 9,8 | 6 | 39,5 | 0,05 | 0 | 0,7 | 31,9 | 0,45 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **225** | **4,7** | **8** | **48,6** | **285,8** | **49,8** | **7,7** | **51,5** | **0,05** | **0,02** | **1,1** | **35,4** | **0,53** |
|  | **ВСЕГО:** | **785** | **34,3** | **36,9** | **103,6** | **885,1** | **165,2** | **91** | **640** | **0,278** | **14,38** | **3,04** | **351,6** | **6,4** |

