|  |
| --- |
| Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 7 до 11 лет |



Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

 от 7 до 11 лет

**День первый:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетиче ская ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **17,57** | **16,44** | **72,5** | **497,45** | **38,32** | **51,15** | **79,97** | **3,78** | **0,16** | **0,03** | **21,00** |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 246 | Гуляш (из отварного мяса птицы в томатном соусе) | 50 | 6,68  | 7,04 | 0,43 | 82,00 | 14,75 | 12,67 | 0,00 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 30/15 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **21,05** | **14,73** | **106,31** | **556,59** | **135,77** | **86,56** | **203,82** | **5,47** | **0,49** | **23,27** | **25,50** |
| 27 | Суп гороховый с мясом птицы | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |
| 29 | Рыбная котлета(яйцо) | 90 | 8,78 | 4,89 | 31,84 | 128,25 | 49,61 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,06 | 0,42 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **38,62** | **31,17** | **178,81** | **1054,04** | **174,09** | **137,71** | **283,79** | **9,25** | **0,65** | **23,30** | **46,50** |

**День второй:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **16,81** | **21,69** | **113,35** | **713,7** | **179,5** | **141,76** | **194,6** | **3,88** | **0,21** | **29,97** | **31,01** |
| 22 | Овощное рагу со сливочным маслом с мясом птицы | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 23,90 | 27,80 | 61,80 | 0,98 | 0,07 | 8,67 | 31,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Банан | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 16,00 | 84,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **27,21** | **16,45** | **120,75** | **755,48** | **101,77** | **147,61** | **437,46** | **7,93** | **0,47** | **10,59** | **43,9** |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,11 | 9,6 | 0,00 |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 28 | Тефтели куриные | 90 | 13,06 | 7,76 | 30,64 | 260,74 | 49,39 | 24,64 | 120,04 | 1,08 | 0,07 | 0,96 | 43,88 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **44,02** | **38,14** | **234,1** | **1469,18** | **281,27** | **289,37** | **632,06** | **11,81** | **0,68** | **40,57** | **74,91** |

 **День третий:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **23,91** | **11,53** | **66,74** | **468,63** | **71,04** | **64,02** | **298,43** | **3,66** | **0,25** | **5,61** | **15,08** |
| 42 | Картофель тушеный со сливочным маслом с мясом птицы | 150 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 0,13 | 5,61 | 15,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **33,64** | **22,86** | **85,43** | **681,37** | **95,58** | **68,29** | **213,35** | **5,72** | **0,27** | **7,96** | **39,00** |
| 70 | Свекольник с мясом птицы и со сметаной | 200/10 | 3,38 | 5,2 | 11,02 | 116,00 | 38,01 | 0,00 | 0,00 | 1,31 | 0,07 | 7,96 | 0,00 |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 19 | Кура отварная | 90 | 19,99 | 12,34 | 0,00 | 185,63 | 35,1 | 18,00 | 128,70 | 1,62 | 0,03 | 0,00 | 18,00 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **57,55** | **34,39** | **152,17** | **1150,00** | **166,62** | **132,31** | **511,78** | **9,38** | **0,52** | **13,57** | **54,08** |

**День четвертый:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **12,77** | **15,55** | **90,97** | **559,3** | **158,89** | **67,17** | **0,00** | **7,32** | **0,03** | **21,64** | **0,00** |
| 53 | Оладьи со сгущенкой | 130/20 | 6,9 | 9,26 | 40,95 | 273,8 | 119,18 | 47,77 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 1,61 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,00 | 32,00 | 18,00 | 0,00 | 4,4 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **18,42** | **16,9** | **74,63** | **501,54** | **72,99** | **82,16** | **122,75** | **4,96** | **0,22** | **14,8** | **21,00** |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне мяса птицы | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 34,66 | 17,80 | 38,10 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0,00 |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 246 | Гуляш( из отварного мяса птицы в томатном соусе) | 50 | 6,68  | 7,04 | 0,43 | 82,00 | 14,75 | 12,67 | 0,00 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **31,19** | **32,45** | **165,6** | **1060,84** | **231,88** | **149,33** | **122,75** | **12,28** | **0,25** | **36,44** | **21,00** |

 **День пятый:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **36,27** | **26,53** | **91,95** | **748,28** | **187,68** | **115,46** | **470,00** | **7,27** | **0,35** | **1,30** | **18,03** |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 19 | Кура отварная | 90 | 19,99 | 12,34 | 0,00 | 185,63 | 35,1 | 18,00 | 128,70 | 1,62 | 0,03 | 0,00 | 18,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **16,21** | **13,32** | **72,19** | **467,59** | **84,86** | **86,32** | **100,8** | **4,1** | **0,2** | **22,15** | **0,00** |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне мяса птицы | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 27 | Ленивые голубцы со сливочным маслом с мясом птицы | 150 | 9,24 | 10,23 | 17,52 | 200,5 | 46,47 | 34,15 | 0,00 | 1,27 | 0,00 | 15,52 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **52,48** | **39,85** | **164,14** | **1215,87** | **272,54** | **201,78** | **570,8** | **11,37** | **0,55** | **23,45** | **18,03** |

**День шестой:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| тех.картыкулинарного изделия | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **21,24** | **17,66** | **106,11** | **592,0** | **100,17** | **59,71** | **250,23** | **2,63** | **0,31** | **19,04** | **28,96** |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |
| 29 | Рыбная котлета(яйцо) | 90 | 8,78 | 4,89 | 31,84 | 128,25 | 49,61 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,06 | 0,42 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **21,73** | **25,14** | **173,66** | **635,39** | **97,35** | **100,2** | **276,97** | **5,09** | **0,3** | **8,37** | **46,88** |
| 21 | Борщ на мясном бульоне и со сметаной | 200 | 1,45 | 3,93 | 102,2 | 82,00 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| 18 | Плов Рисовый с мясом птицы | 200 | 15,53 | 20,41 | 23,5 | 342,1 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **42,92** | **42,8** | **279,77** | **1227,39** | **197,52** | **159,91** | **527,2** | **7,72** | **0,61** | **27,41** | **75,84** |

**День седьмой:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **36,00** | **28,47** | **83,52** | **572,66** | **269,26** | **55,76** | **359,03** | **3,75** | **0,16** | **10,85** | **0,37** |
| 24 | Творожная запеканка со сметаной | 150/20 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 251,55 | 54,36 | 283,23 | 0,93 | 0,10 | 0,82 | 0,37 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Йогурт без содержания растительных жиров | 100 | 2,7 | 1,2 | 17,9 | 94,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **25,59** | **17,62** | **87,35** | **621,22** | **105,92** | **129,44** | **416,29** | **5,7** | **0,46** | **47,82** | **43,56** |
| 13 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | 1,01 | 0,08 | 7,29 | 12,00 |
| 31 | Капуста тушеная с курой  | 150 | 16,88 | 10,08 | 34,92 | 304,53 | 50,96 | 60,99 | 227,59 | 2,73 | 0,27 | 40,50 | 31,56 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **64,59** | **46,09** | **170,87** | **1194,28** | **375,18** | **185,2** | **775,32** | **9,45** | **0,62** | **58,67** | **43,93** |

**День восьмой:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **31,03** | **24,61** | **97,94** | **730,03** | **183,84** | **79,99** | **319,71** | **4,16** | **0,29** | **1,44** | **46,89** |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 41 | Котлета куриная (яйцо) | 90 | 13,99 | 10,40 | 14,13 | 205,88 | 39,38 | 28,91 | 149,74 | 1,35 | 0,09 | 0,14 | 25,88 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **26,31** | **9,71** | **67,74** | **456,72** | **58,12** | **92,72** | **308,75** | **5,23** | **0,32** | **11,67** | **15,00** |
| 27 | Суп гороховый с мясом птицы | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
| 42 | Картофель тушеный со сливочным масло с мясом птицы | 150 | 17,10 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 0,13 | 5,61 | 15,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **57,34** | **34,32** | **165,68** | **1186,75** | **241,96** | **172,74** | **628,46** | **9,39** | **0,61** | **13,11** | **61,89** |

**День девятый:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **20,97** | **29,02** | **55,67** | **570,93** | **165,8** | **42,46** | **348,3** | **4,08** | **0,22** | **0,25** | **345,08** |
| 67 | Омлет натуральный | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **19,03** | **8,49** | **90,58** | **507,99** | **54,74** | **84,19** | **221,92** | **4,21** | **0,33** | **10,47** | **24,39** |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,11 | 9,6 | 0,00 |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 52 |  Рыба припущенная  | 90 | 6,89 | 0,91 | 2,86 | 47,25 | 11,59 | 9,00 | 75,83 | 0,48 | 0,05 | 0,87 | 3,38 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **40,00** | **37,51** | **146,25** | **1078,92** | **220,54** | **126,65** | **570,22** | **8,29** | **0,55** | **10,72** | **369,47** |

**День десятый:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.картыкулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **46,9** | **23,55** | **95,04** | **793,11** | **68,41** | **114,11** | **685,41** | **14,55** | **11,73** | **46,13** | **10,53** |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом  | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 33 | Печень по-строгановски | 90 | 31,37 | 20,95 | 12,78 | 292,16 | 36,72 | 29,25 | 434,11 | 9,18 | 11,45 | 46,1 | 10,51 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **26,48** | **18,01** | **95,25** | **641,42** | **289,95** | **105,93** | **384,03** | **3,76** | **0,30** | **7,45** | **0,37** |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 41 | Котлета куриная (яйцо) | 90 | 13,99 | 10,40 | 14,13 | 205,88 | 39,38 | 28,91 | 149,74 | 1,35 | 0,09 | 0,14 | 25,88 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **73,38** | **41,56** | **190,29** | **1434,53** | **358,36** | **220,04** | **1069,44** | **18,31** | **12,03** | **53,58** | **10,90** |