

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп. | Наименование блюда | масса | пищ вещ (г) |  |  | Эн. цен. | витам( мг) |  |  | Минер вещ (мг) |  |  |  |
|  |  | порции | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 275 | Сосиска отварная | 50 | 6,15 | 12,65 | 0 | 150 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,85 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 484,45 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 44,45 | 0 | 0,03 | 0 | 10 | 2,5 | 1,36 | 0,3 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **17,52** | **19,4** | **86,5** | **782,9** | **0,27** | **0,06** | **28** | **51,98** | **227,36** | **67,72** | **4,96** |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261 | Тефтели рыбные | 100 | 11,78 | 3,4 | 12,58 | 186 | 0,08 | 0,31 | 5 | 24 | 154,5 | 27,34 | 0,79 |
| 321 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 118,35 | 250 | 0,18 | 24,21 | 34 | 49,31 | 115,47 | 37 | 1,33 |
|  | Огурец соленый | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **20,46** | **10,54** | **179,54** | **657,5** | **1,02** | **31,82** | **39,3** | **126,83** | **381,77** | **99,64** | **6,71** |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Биточек мясной с соусом | 100 | 14,87 | 11,23 | 14,95 | 297,5 | 0,07 | 0 | 25 | 17,65 | 144,59 | 29 | 1,49 |
| 313 | Греча отварная | 150 | 12,9 | 9,14 | 57,96 | 365,63 | 0,3 | 0 | 31,5 | 22,23 | 305,89 | 203,75 | 6,84 |
| 375 | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0 | 25,4 | 140 | 0,03 | 5 | 0 | 17 | 18 | 10 | 0,7 |
|  | Помидор свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **32,23** | **21,09** | **119,15** | **911,63** | **1,11** | **8,3** | **56,8** | **78,58** | **564,88** | **272,05** | **12,37** |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 569 | Запеканка "Золотистая" | 150/25 | 7,7 | 6,96 | 78,68 | 575 | 0,19 | 0,53 | 0,04 | 110,54 | 117,45 | 21,5 | 0,73 |
| 393 | Чай "Витаминный" с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 2,83 | 0 | 12,8 | 4 | 2,2 | 0,32 |
|  | Фрукт | 1шт | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 | 0 | 17,4 | 6 | 10 | 44 | 54 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | **10,52** | **7,88** | **126,68** | **788,8** | **0,19** | **20,76** | **6,04** | **133,34** | **165,45** | **77,7** | **1,65** |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Котлета мясная | 60 | 21,12 | 33,48 | 7,8 | 259,6 | 0,045 | 0 | 0 | 13,2 | 78 | 16,8 | 1,68 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 484,45 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **11,75** | **6,75** | **104,28** | **701,45** | **0,32** | **4,03** | **28** | **59,3** | **159,76** | **62,36** | **5,06** |
|  | **Понедельник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1104 | Каша пшенная молочная с маслом | 255 | 6,75 | 6,28 | 38,75 | 255,95 | 0,17 | 0 | 23,81 | 18,45 | 137,98 | 48,45 | 1,59 |
| 1104 | Колбаса в тесте | 50/50 | 9,55 | 21,53 | 12,49 | 277,5 | 0 | 0,1 | 0 | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,85 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 44,45 | 0 | 0,03 | 0 | 10 | 2,5 | 1,36 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **16,36** | **27,83** | **61,23** | **577,9** | **0,17** | **0,13** | **23,81** | **42,95** | **220,98** | **59,81** | **2,74** |
|  | **Вторник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Биточек мясной | 65 | 22,88 | 36,27 | 8,45 | 284,25 | 0,05 | 0 | 0 | 14,3 | 84,5 | 18,2 | 1,82 |
| 321 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 118,35 | 250 | 0,18 | 24,21 | 34 | 49,31 | 115,47 | 37 | 1,33 |
|  | Огурец соленый | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **31,56** | **43,41** | **175,41** | **755,75** | **0,99** | **31,51** | **34,3** | **117,13** | **311,77** | **90,5** | **7,74** |
|  | **Среда** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 305 | Котлета куриная | 75 | 69,41 | 20,81 | 20,98 | 327,57 | 0,13 | 0,9 | 76,44 | 25,41 | 185,16 | 30,58 | 2,43 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 484,45 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,72 | 0 | 14,48 | 4,4 | 3,6 | 0,94 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **80,88** | **27,7** | **121,37** | **1013,62** | **0,41** | **2,65** | **104,44** | **67,37** | **333,92** | **90,54** | **7,18** |
|  | **Четверг** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка творожная с шоколадным соусом | 130/25 | 30,16 | 26,75 | 61,28 | 422,5 | 0,156 | 0,18 | 114,4 | 295,36 | 403,52 | 59,02 | 1,79 |
| 474 | Булочка "Российская" | 60 | 6,33 | 7,21 | 49,96 | 306 | 0,105 | 0,015 | 13,5 | 24,6 | 65,55 | 22,65 | 1,11 |
| 393 | Чай "Витаминный" с фруктами | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 45,5 | 0 | 2,83 | 0 | 12,8 | 4 | 2,2 | 0,32 |
|  | **Итого** |  | **36,61** | **33,98** | **121,44** | **774** | **0,261** | **3,025** | **127,9** | **332,76** | **473,07** | **83,87** | **3,22** |
|  | **Пятница** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Кура отварная с соусом | 75/50 | 27,12 | 20,4 | 0 | 342,45 | 0,48 | 0 | 48 | 39,6 | 187,2 | 22,8 | 1,92 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 4,96 | 8,05 | 42,79 | 263,55 | 1,09 | 1,78 | 39 | 17,22 | 94,59 | 34,09 | 0,89 |
|  | Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
| 375 | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0 | 25,4 | 140 | 0,03 | 5 | 0 | 17 | 18 | 10 | 0,7 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **36,54** | **29,17** | **89,03** | **854,5** | **2,31** | **10,08** | **87,3** | **95,52** | **396,19** | **96,19** | **6,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого Ккал за 10 дней 7818.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |