

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|--|--------------|--------------------------|------|----------|-------------------------|----------------|------|-------|------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Понедельник 1 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Отварная гречка рассыпчатая | 150 | 4,83 | 4,45 | 71,25 | 295 | 0,04 | 0,01 | 0 | 4,21 | 0,54 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,17 | 3,32 | 13,62 | 93,4 | 0,02 | 0,17 | 0 | 22 | 1,08 |
| Итого: | 400 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Щи на м/к говяжьем бульоне со сметаной | 200/8 | 1,38 | 7,20 | 13,4 | 136 | 0,07 | 8,37 | 12,47 | 73,92 | 1,1 |
| Отварная пшеничка | 120 | 8,46 | 7,74 | 42,14 | 158 | 0,36 | 0,07 | 0 | 36,7 | 2,81 |
| Гуляш из отварного мяса говядины | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,085 | 0,19 | 0 | 14,7 | 2,84 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого : | 688 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 0,61 | 0,61 | 15,4 | 67,98 | 0,07 | 0,10 | 0,5 | 73,01 | 0,8 |
| Кисломолочный продукт - «Снежок» | 180 | 5,04 | 4,5 | 19,8 | 144,36 | 0,05 | 0,24 | 1,01 | 182,7 | 0,14 |
| Итого: | 230 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1505,67 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|--|--------------|-------------------------|-------|--------------|-------------------------|----------------|------|------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Вторник 2 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 200 | 4,56 | 9 | 17 | 144 | 0,06 | 0,22 | 0,9 | 188,74 | 0,56 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Сыр | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,6 | 0,02 | 0,25 | 0,21 | 7,8 | 0,9 |
| Итого: | 436 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп на м/к говяжьём бульоне с крупой (пшено) | 200 | 4,51 | 4,07 | 12,4 | 115 | 0,12 | 0,07 | 8,85 | 47,45 | 1,15 |
| Картофель тушеный с отварным мясом | 140 | 12,6 | 14,25 | 13,35 | 230,85 | 0,25 | 0,26 | 46 | 14,3 | 2,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 620 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 60 | 11 | 6,4 | 7,74 | 104 | 0,08 | 0,07 | 3,78 | 17,4 | 0,32 |
| Отварные макаронные изделия | 150 | 3,2 | 5,5 | 11,5 | 98 | 1,35 | 0,27 | 0 | 133,5 | 10,5 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,27 | 0,01 | 0 | 8,7 | 0,46 |
| Итого | 410 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1347,92 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|---|--------------|-------------------------|------|----------|-------------------------|----------------|------|------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Среда 3 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 200 | 4,28 | 10,1 | 26 | 223 | 0,06 | 0,22 | 0,9 | 188,74 | 0,56 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Сыр | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,6 | 0,02 | 0,25 | 0,21 | 7,8 | 0,9 |
| Итого: | 436 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп на м/к говяжьим бульоне с крупой (перловка) | 200 | 4,51 | 4,07 | 12,4 | 115 | 0,12 | 0,07 | 8,85 | 47,45 | 1,15 |
| Отварная гречка рассыпчатая | 150 | 4,83 | 4,45 | 71,25 | 295 | 0,21 | 0,08 | 0 | 29,1 | 3,21 |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,085 | 0,19 | 0 | 14,7 | 2,84 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 710 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Творожные сырники | 80 | 7,4 | 6,64 | 16,9 | 148,8 | 0,04 | 0,04 | 3,02 | 27 | 0,51 |
| Сгущенное молоко | 20 | 6,3 | 6,9 | 43,52 | 48,15 | 1,35 | 0,27 | 0 | 133,5 | 10,0 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0,03 | 0,03 | 0 | 16 | 0,6 |
| Итого: | 280 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1503,48 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|---|--------------|-------------------------|------|---------|-------------------------|----------------|-------|------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углевод | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Четверг 4 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 5,3 | 5,46 | 147,6 | 0,12 | 0,2 | 0,90 | 185 | 0,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Сыр | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,6 | 0,02 | 0,25 | 0,21 | 7,8 | 0,9 |
| Итого: | 436 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Щи на м/к бульоне из мясо птицы со сметаной | 200/8 | 1,38 | 7,20 | 13,4 | 136 | 0,009 | 0,024 | 4,32 | 21,11 | 0,80 |
| Рисовый плов с отварным мясом птицы | 140 | 8,3 | 8,9 | 3,9 | 200,9 | 0,14 | 0,04 | 0,03 | 33,6 | 1,15 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 648 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Рогалик с повидлом | 50 | 0,61 | 0,61 | 15,4 | 67,98 | 0,05 | 0,04 | 0,2 | 31,9 | 0,46 |
| Кисломолочный продукт - «Снежок» | 180 | 5,04 | 4,5 | 19,8 | 144,36 | 0,05 | 0,24 | 1,01 | 182,7 | 0,14 |
| Итого: | 230 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1205.77 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|--|--------------|-------------------------|-------|---------|-------------------------|----------------|------|-------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углевод | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Пятница | | | | | | | | | | |
| 5 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,9 | 5,8 | 47,2 | 224,04 | 0,04 | 0,30 | 0,18 | 182 | 1,32 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0,06 | 0,15 | 0,6 | 2,48 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 2,6 | 3,5 | 26,22 | 0,03 | 0,3 |
| Сыр | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,6 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Итого: | 436 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп на м/к курином бульоне с макаронными изделиями | 200 | 3,2 | 2,3 | 26,09 | 90,6 | 0,12 | 0,07 | 8,85 | 47,45 | 1,15 |
| Рагу из овощей с мясом птицы | 140 | 11,76 | 13,3 | 12,46 | 214 | 0,08 | 0,10 | 0,5 | 128,2 | 3,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 640 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка со сгущенном молоком | 100/20 | 11,66 | 10,29 | 23,78 | 234 | 0,03 | 0,19 | 0,62 | 61,82 | 0,59 |
| Чай с сахаром | 180 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,03 | 0,03 | 0 | 16 | 0,6 |
| Итого: | 300 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1377,71 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|----------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------|----------------|------|-------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Понедельник 6 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Отварные макаронные изделия | 150 | 3,2 | 5,5 | 11,5 | 98 | 0,14 | 0,07 | 0 | 9,49 | 3,03 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,03 | 0,03 | 0 | 8 | 0,4 |
| Итого: | 380 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Щи на м/к говяжьем бульоне | 200 | 1,38 | 7,20 | 13,4 | 136 | 0,07 | 8,37 | 12,47 | 73,92 | 1,1 |
| Рис отварной | 120 | 3 | 3,6 | 35 | 167 | 0,04 | 0,06 | 16,95 | 88,95 | 1,26 |
| Гуляш из отварного мяса говядины | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,085 | 0,19 | 0 | 14,7 | 2,84 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 660 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 90 | 7,9 | 15,28 | 1,52 | 175 | 0,03 | 0,2 | 0 | 113,7 | 1,15 |
| Какао с молоком | 180 | 4,1 | 2,5 | 17,33 | 118,8 | 0,06 | 0,26 | 2 | 242,1 | 0,27 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,03 | 0,01 | 0 | 3,2 | 0,32 |
| Итого: | 290 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1411,87 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|---|--------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------|----------------|------|-------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Вторник 7 день | | | | | | | | | | |
| Завтр | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 200 | 4,56 | 9 | 17 | 144 | 0,12 | 0,2 | 0,90 | 185 | 0,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,17 | 3,32 | 13,62 | 93,4 | 0,02 | 0,17 | 0 | 22 | 1,08 |
| Итого: | 450 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп на м/к говядины бульоне с пшеном | 200 | 4,51 | 4,07 | 12,4 | 115 | 0,08 | 0,09 | 24,67 | 67,45 | 1,55 |
| Каптофель тушеный с овощами, с мясом говядины | 140 | 12,6 | 14,25 | 13,35 | 230,85 | 0,08 | 0,10 | 0,5 | 128,2 | 3,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 640 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые со сгущенным молоком | 120/20 | 16,4 5 | 14,56 | 17 | 265,84 | 0,08 | 0,17 | 0,2 | 190,4 | 0,95 |
| Чай с сахаром | 180 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,03 | 0,03 | 0 | 16 | 0,6 |
| Итого: | 320 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1442,56 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|---------------------------------------|--------------|-------------------------|------|----------|-------------------------|----------------|------|-------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Среда 8 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 4,8 | 5,3 | 5,46 | 124,7 | 0,04 | 0,14 | 0,9 | 106 | 0,46 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 242 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Сыр | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,6 | 0,02 | 0,25 | 0,21 | 7,8 | 0,9 |
| Итого: | 436 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп на м/к говядины с горохом | 200 | 6,38 | 6,74 | 22,4 | 156 | 0,08 | 0,09 | 24,67 | 67,45 | 1,55 |
| Отварная гречка рассыпчатая | 150 | 4,83 | 4,45 | 71,25 | 295 | 0,21 | 0,08 | 0 | 29,1 | 3,21 |
| Гуляш из отварного мяса говядины | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,08 | 0,19 | 0 | 14,7 | 2,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 710 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Отварные макаронные изделия с сахаром | 150 | 3,2 | 5,5 | 11,5 | 98 | 0,18 | 0,07 | 46,8 | 22,86 | 1,52 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 7,9 | 29,9 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 0,03 | 0,01 | 0 | 3,2 | 0,32 |
| Итого | 350 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1381,33 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|-------------------------------------|--------------|-------------------------|------|----------|-------------------------|----------------|-------|------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Четверг 9 день | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая | 200 | 4,65 | 6,48 | 38,2 | 203 | 0,004 | 0,05 | 0,42 | 15,6 | 0,18 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 242 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Сыр | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,6 | 0,02 | 0,25 | 0,21 | 7,8 | 0,9 |
| Итого: | 436 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Щи на м/к бульоне из мяса птицы | 200 | 1,38 | 7,20 | 13,4 | 136 | 0,009 | 0,024 | 4,32 | 21,11 | 0,80 |
| Рисовый плов с отварным мясом птицы | 140 | 8,3 | 8,9 | 3,9 | 200,9 | 0,14 | 0,04 | 0,03 | 33,6 | 1,15 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 640 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя (с повидлом) | 50 | 0,61 | 0,61 | 15,4 | 67,98 | 0,05 | 0,04 | 0,2 | 31,9 | 0,46 |
| Кисломолочный продукт - «Снежок» | 180 | 5,04 | 4,5 | 19,8 | 144,36 | 0,05 | 0,24 | 1,01 | 182,7 | 0,14 |
| Итого: | 230 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | 1261,44 | | | | | |

| Приёмы пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(в гр.) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (в мг.) | |
|--|--------------|-------------------------|------|----------|-------------------------|----------------|------|-------|-------------------------------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Пятница 10 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 5,3 | 5,46 | 124,7 | 0,04 | 0,30 | 0,18 | 182 | 1,32 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41 | 0,06 | 0,15 | 0,6 | 2,48 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 2,6 | 3,5 | 26,22 | 0,03 | 0,3 |
| Сыр | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,6 | 0,05 | 0,02 | 0 | 9,1 | 0,56 |
| Итого: | 436 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,0 | 1,4 |
| Итого: | 100 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп на м/к курином бульоне с клецками | 200 | 5,11 | 6,95 | 16,64 | 114,24 | 0,07 | 8,37 | 12,47 | 73,92 | 1,1 |
| Капуста тушенная с мясом птицы | 140 | 7,68 | 5,4 | 18,146 | 143 | 0,08 | 0,10 | 0,5 | 128,2 | 3,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 16,4 | 111,8 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | 0,09 | 0,05 | 0 | 19 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,48 |
| Итого: | 640 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка со сгущенном молоком | 100/20 | 5,8 | 5,1 | 11,89 | 234 | 0,04 | 0,3 | 0,32 | 176,31 | 0,70 |
| Чай с сахаром | 180 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | 0,03 | 0,03 | 0 | 16 | 0,6 |
| Итого: | 300 | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 1231,01 | | | | | |

