День 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А | Са | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187. 330  МТ 2011 | Запеканка творожно-рисовая с соусом | 200 | 5,88 | 5,45 | 26,63 | 192,92 | 0,03 | 1,17 | 15,47 | 54,22 | 22,97 | 0,93 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 0,60 |
| 14.МТ 2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | 0,0 | 0,0 | 45 | 2,40 | 0,0 | 0,02 |
| 382.МТ2011 | Какао с сахаром | 200 | 4,08 | 3,0 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 152,2 | 21,34 | 0,48 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **540** | **12,75** | **15,98** | **75,09** | **518,22** | **0,105** | **22,26** | **87,13** | **239,72** | **67,71** | **5,33** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.МТ2011 | Овощи свежие | 100 | 0,40 | 3,65 | 1,09 | 38,79 | 0,02 | 3,99 | - | 9,69 | 7,98 | 0,29 |
| 96.МТ2011 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2,08 | 2,0 | 13,58 | 100,80 | 0,08 | 6 | - | 30,80 | 25,40 | 0,80 |
| 232.МТ2011 | Рыба запечённая с картофелем | 300 | 17,25 | 15 | 7 | 384,0 | 0,07 | 0,25 | 11,12 | 195,25 | 38,75 | 1,25 |
| 349.МТ2011 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 5,84 | 33 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 0,20 | 47,80 | - | - | - | 4,60 | 6,6 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | 7,50 | 0,93 |
|  |  | 900 | 24,24 | 21,50 | 91,95 | 836,74 | 0,22 | 11,04 | 11,12 | 253,08 | 119,23 | 4,63 |
|  |  |  | **48,48** | **43** | **108,90** | **1354,96** | **0,44** | **33,3** | **98,25** | **49,25** | **186,94** | **9,96** |

День 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 182МТ2011МТ2011 | каша рисовая молочная | 200 | 5,31 | 3,19 | 33,50 | 245,72 | 0,08 | 0,84 | 14,91 | 97,14 | | 34,0 | 0,89 |
| 376  МТ2011 | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,33 | 0,00 | 9,47 | 60 | 0,0 | 0,03 | 0,00 | 11,10 | | 1,40 | 0,28 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66 | 0,0 | 0,0 | 45,0 | 2,40 | | 0,0 | 0,02 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,8 | 71,70 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **540** | **8,43** | **10,72** | **73,85** | **512,42** | **0,095** | **20,37** | **59,91** | **141,54** | | **58,8** | **5,09** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 71МТ2011 | Огурец нарезка | 100 | 0,54 | 0,0 | 1,71 | 10,20 | 0,03 | 6,72 | - | 9,3 | | 10,2 | 0,42 |
| 99МТ2011 | Суп овощной с курой и сметаной | 215/25/10 | 6,83 | 8,15 | 14,09 | 154,39 | 0,12 | 27,05 | 0,016 | 48,74 | | 29,93 | 1,4 |
| 269МТ2011 | Котлета | 100 | 8,97 | 10,50 | 8,66 | 262,50 | 0,09 | 0,40 | 12,10 | 0,50 | | 18,91 | 1,40 |
| 310МТ2011 | Картофель отварной с м/сл | 180 | 3,70 | 5,40 | 22,51 | 177,93 | 0,15 | 21,0 | - | 14,64 | | 29,33 | 1,16 |
| 349МТ2011 | Компот из ягод | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 146,38 | 0,02 | 0,80 | - | 5,84 | | 33 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | 0,0 | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | 880 | 24,55 | 24,9 | 117,25 | 868,17 | 0,444 | 55,97 | 12,116 | 90,52 | | 135,47 | 6,67 |
|  |  | **1420** | **32,98** | **35,62** | **191,10** | **1380,59** | **0,539** | **76,34** | **72,03** | **232,06** | | **194,27** | **11,76** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 204.МТ2011 | Макароны отварные с сыром | 180 | 12,18 | 8,33 | 30,70 | 300,96 | 0,07 | 0,20 | 115,34 | 265,68 | | 18,29 | 1,11 |
| 376.МТ2011 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 60 | - | 0,03 | - | 11,1 | | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,7 | - | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | - | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **520** | **15,5** | **15,86** | **71,05** | **567,66** | **0,085** | **19,73** | **160,34** | **310,08** | | **43,09** | **5,31** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 59МТ2011 | Овощи в нарезке с м/р | 100 | 0,61 | 0,10 | 3,85 | 78,07 | 0,03 | 1,79 | 507,76 | 13,67 | | 17,32 | 0,61 |
| 103МТ2011 | Суп картофельный с курой и макаронами | 1/250 | 12,29 | 8,62 | 27,22 | 229,32 | 0,233 | 10,8 | 0,01 | 8,5 | | 56,25 | 1,072 |
| 255МТ2011 | Печень тушеная в соусе | 1/100 | 24,9 | 17,16 | 8,21 | 274,93 | 0,497 | 45,02 | 5,215 | 19,75 | | 27,45 | 12,35 |
| 312МТ2011 | Пюре картофельное | 1/200 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 38,25 | | 26,70 | 0,86 |
| 350МТ2011 | Компот из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | 0,01 | 24,0 | - | 8,20 | | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | 0,0 | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | 900 | 44,39 | 28,84 | 188,93 | 930,18 | 0,81 | 44,83 | 747,2 | 94,9 | | 134,43 | 15,34 |
|  |  | **1420** | **59,89** | **44,7** | **179,98** | **1497,8** | **0,895** | **64,56** | **907,5** | **404,98** | | **177,52** | **20,65** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 222  337.МТ2011 | Пудинг творожный с изюмом с яблочным повидлом | 200 | 10,34 | 5,16 | 29,29 | 277,50 | 0,79 | 0,71 | 62,44 | 127,95 | | 23,81 | 1,29 |
| 379МТ.2011 | Кофейный напиток с сахаром «Курземе» | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 22,22 | 125,78 | | 14,0 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | - | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14МТ.2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | - | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
|  | яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **540** | **16,3** | **15,37** | **76,12** | **584,80** | **0,845** | **21,51** | **129,66** | **287,03** | | **61,21** | **5,34** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 71МТ2011 | Овощи в нарезке | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,02 | 10,50 | 480,20 | 8,40 | | 12,0 | 0,54 |
| 82МТ2011 | Борщ с капустой сметаной | 250 | 4,2 | 7,57 | 13,2 | 157,12 | 0,074 | 12,67 | 0,007 | 32,65 | | 31,09 | 1,197 |
| 259МТ2011 | Жаркое по-домашнему | 250 | 14,06 | 13,71 | 18,95 | 437,71 | 0,42 | 7,73 | - | 32,79 | | 48,96 | 3,45 |
| 351МТ2011 | Компот из ягод | 200 | 0,12 | 0,08 | 28,53 | 101,50 | 0,01 | 8,04 | - | 14,48 | | 3,72 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | - | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | 850 | 22,29 | 22,03 | 85,88 | 826,30 | 0,554 | 38,94 | 480 | 99,82 | | 109,87 | 6,65 |
|  |  |  | **38,59** | **37,40** | **162** | **1411,10** | **1,40** | **60,45** | **609,66** | **386,85** | | **171,08** | **11,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 182МТ2011 | Каша овсяная молочная | 200 | 5,53 | 3,99 | 31,51 | 184,29 | 0,15 | 0,84 | 14,14 | 206,03 | | 43,33 | 1,23 |
| 376МТ2011 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 60 | - | 0,03 | - | 11,1 | | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | - | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14МТ.2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | - | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
| 15МТ2011 | Сыр российский (порционно) | 15 | 5,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 132,0 | | 5,25 | 0,15 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **455** | **14,33** | **15,95** | **71,86** | **504,74** | **0,175** | **20,48** | **102,34** | **382,43** | | **73,38** | **5,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 48МТ2011 | Салат овощной с м/р | 100 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | 0,02 | 5,27 | 259,06 | 11,64 | | 10,92 | 0,63 |
| 101МТ2011 | Суп картофельный с курой | 250 | 6,294 | 11,55 | 15,87 | 132,31 | 2,098 | 13,2 | 0,01 | 15,12 | | 27,49 | 1,331 |
| 269МТ2011 | Котлета мясная (особая) | 100 | 8,97 | 10,50 | 8,66 | 162,0 | 0,09 | 0,40 | 12,10 | 13,75 | | 18,91 | 1,40 |
| 309МТ2011 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | - | - | 4,86 | | 21,12 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | - | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | 880 | **25,63** | **30,78** | **99,36** | **711,97** | **3,23** | **22,77** | **271,17** | **296,87** | | **100,54** | **8,60** |
|  |  |  | **39,96** | **46,73** | **171,22** | **1216,71** | **3,40** | **43,25** | **373,51** | **679,3** | | **173,92** | **14,18** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 182МТ2011 | Каша пшённая молочная | 200 | 5,31 | 3,19 | 33,50 | 184,29 | 0,08 | 0,84 | 14,91 | 97,14 | | 34 | 0,89 |
| 376МТ2011 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 60 | - | 0,03 | - | 11,1 | | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | - | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14МТ.2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | - | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
| 15МТ2011 | Сыр российский (порционно) | 15 | 5,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 132,0 | | 5,25 | 0,15 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **555** | **14,11** | **15,15** | **73,85** | **504,74** | **0,105** | **20,48** | **103,11** | **273,54** | | **64,05** | **5,24** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 71МТ2011 | Овощи в нарезке | 100 | 0,54 | - | 1,71 | 10,20 | 0,03 | 6,72 | 40,80 | 9,30 | | 10,20 | 0,42 |
| 99МТ2011 | Суп овощной со сметаной | 250 | 6,83 | 8,151 | 14,09 | 154,39 | 0,124 | 27,05 | 0,016 | 48,74 | | 29,93 | 1,4 |
| 278МТ2011 | Тефтели мясные с соусом | 110 | 8,96 | 16,11 | 10,31 | 223,0 | 0,19 | 0,92 | 30,0 | 21,62 | | 17,32 | 0,88 |
| 305МТ2011 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 3,64 | 4,22 | 30,67 | 199,95 | 0,02 | - | - | 2,42 | | 19,01 | 0,51 |
| 342МТ2011 | Компот из фруктов | 200 | 0,16 | - | 23,78 | 97,60 | 0,10 | 1,80 | - | 6,40 | | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | - | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | **890** | **23,48** | **29,03** | **103,58** | **801,91** | **0,494** | **36,49** | **70,82** | **99,98** | | **94,16** | **4,72** |
|  |  |  | **37,59** | **44,18** | **177,43** | **1306,65** | **0,599** | **56,97** | **173,93** | **373,52** | | **158,21** | **9,96** |

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 183МТ2011 | Каша гречневая молочная | 200 | 6,44 | 4,10 | 32,16 | 192,14 | 0,21 | 1,64 | 28,44 | 181,48 | | 99,23 | 2,88 |
| 376МТ2011 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 60 | - | 0,03 | - | 11,1 | | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | - | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14МТ.2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | - | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
| 15МТ2011 | Сыр российский (порционно) | 15 | 5,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 132,0 | | 5,25 | 0,15 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **555** | **15,24** | **16,06** | **72,51** | **512,59** | **0,235** | **21,28** | **116,64** | **357,88** | | **129,28** | **7,23** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 71МТ2011 | Огурцы в нарезке | 100 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 12 | 10,2 | | 8,40 | 0,30 |
| 119МТ2011 | Суп гороховый с курой | 250 | 9,146 | 7,33 | 18,67 | 173,33 | 0,221 | 9,3 | 0,01 | 28,32 | | 34,45 | 2,039 |
| 268  331МТ2011 | Биточки с соусом | 100/20 | 6,58 | 11,63 | 8,60 | 194,0 | 0,19 | 2,54 | 23 | 13,32 | | 84,39 | 1,10 |
| 143МТ2011 | Овощное рагу | 250 | 2,63 | 9,70 | 12,23 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 65,71 | 53,09 | | 23,23 | 0,86 |
| 389МТ2011 | Компот из фруктов | 200 | 1,0 | - | 22,20 | 84,80 | 0,02 | 4,0 | - | 6,40 | | 8,0 | 2,80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | - | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | **950** | **23,13** | **29,27** | **85,86** | **778,96** | **0,571** | **36,65** | **100,72** | **122,83** | | **172,57** | **8,429** |
|  |  | **1505** | **38,37** | **45,33** | **158,37** | **1291,55** | **0,806** | **57,93** | **217,36** | **480,71** | | **301,85** | **15,66** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | В | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 224.МТ2011 | запеканка творожная с яблочным повидлом | 180 | 10,03 | 7,83 | 29,71 | 258,75 | 0,07 | 1,18 | 18,44 | 114,92 | | 23,78 | 1.11 |
| 382МТ2011 | какао с сахаром | 200,00 | 4,08 | 3.00 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 152,22 | | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | - | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14МТ.2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | - | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | 0,015 | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **520** | **17,17** | **18,36** | **78,17** | **584,05** | **0,145** | **22,27** | **256,06** | **300,44** | | **68,52** | **5,51** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 52.М2011 | салат из свеклы с м/р | 100.00 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3.99 | 0,00 | 21,28 | | 12,42 | 0,79 |
| 88МТ2011 | Щи со сметаной | 250 | 7,68 | 11,35 | 10,91 | 149,46 | 0,1 | 51,54 | 0,015 | 50,47 | | 29,92 | 1,5 |
| 291МТ2011 | Плов из птицы | 250 | 18,01 | 10,95 | 36,45 | 298,67 | 0,15 | 6,53 | 28 | 36,09 | | 53,93 | 1,87 |
| 342МТ2011 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,78 | 97,60 | 0,10 | 1,80 | - | 6,40 | | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | - | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | 850 | **30,04** | **26,62** | **99,12** | **718,12** | **0,39** | **63,86** | **28,015** | **125,74** | | **113,97** | **5,67** |
|  |  | **1370** | **47,21** | **44,98** | **177,29** | **1302,17** | **0,535** | **86,13** | **284,07** | **426,18** | | **182,49** | **11,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | | В | | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
| 210, 306МТ2011 | Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком | 170 | 12,08 | 19,92 | 4,06 | 243,78 | | 0,12 | | 3,21 | 267,93 | 88,47 | | 19,21 | 2,32 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | | - | | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14МТ.2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | | - | | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
| 379МТ.2011 | Кофейный напиток с сахаром «Курземе» | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | | 0,04 | | 1,30 | 22,22 | 125,78 | | 14,0 | 0,13 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | - | 16,95 | 69 | | 0,015 | | 19,5 | - | 24 | | 13,5 | 3,3 |
|  |  | **510** | **18,04** | **30,13** | **50,89** | **551,08** | | **0,175** | | **24,01** | **335,15** | **247,55** | | **56,61** | **6,37** |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
| 23МТ2011 | Овощи свежие | 100 | 0,77 | 3,71 | 1,07 | 47,14 | | 0,05 | | 12,18 | - | 10,33 | | 10,57 | 0,50 |
| 82МТ2011 | Борщ с капустой сметаной | 250 | 4,2 | 7,57 | 13,2 | 157,12 | | 0,074 | | 12,67 | 0,007 | 32,65 | | 31,09 | 1,197 |
| 310МТ2011 | Картофель отварной с м/сл | 200 | 3,13 | 7,4 | 29,64 | 190,6 | | 0,19 | | 30 | 0,04 | 17,4 | | 34,8 | 1,37 |
| 227МТ2011 | Рыба припущенная с овощами | 1/100 | 16,485 | 25,195 | 3,926 | 159,56 | | 0,105 | | 3,77 | - | 20,06 | | 69,35 | 1,308 |
| 349.МТ2011 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | - | 18,47 | 69,58 | | 0,01 | | 1,2 | - | 9,3 | | 3,4 | 0,165 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | | - | | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | | 0,03 | | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | **900** | **27,91** | **44,42** | **89,23** | **740,77** | | **1,12** | | **59,82** | **0,047** | **101,24** | | **163,31** | **5,87** |
|  |  |  | **45,95** | **74,55** | **140,12** | **1291,85** | | **1,295** | | **83,83** | **335,2** | **348,79** | | **219,92** | **12,24** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № peц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | **Ж** | **У** | (ккал) | | В | | С | А. | Са | | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
| 268МТ2011 | Кура тушеная | 100 | 5,76 | 6,80 | 7,53 | 169,75 | | 0,17 | | 2,22 | 20,13 | 11,66 | | 73,84 | 15 |
| 309МТ2011 | Макароны отварные | 180 | 5,52 | 2,52 | 26,45 | 168,45 | | 0,97 | | - | - | 4,86 | | 21,12 | 1,11 |
| 377МТ2011 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 0,76 | 24,17 | | - | | 2,93 | - | 14,7 | | 2,48 | 0,33 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | | - | | - | - | 6,90 | | 9,90 | 0,60 |
| 14МТ.2011 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,0 | | - | | - | 45,0 | 2,40 | | - | 0,02 |
|  |  | **520** | **13,6** | **16,87** | **48,67** | **500,07** | | **1,14** | | **5,15** | **65,13** | **40,52** | | **107,34** | **3,02** |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
| 59МТ2011 | Овощи свежие | 100 | 0,61 | 0,10 | 3,85 | 78,07 | | 0,03 | | 1,79 | 50,78 | 13,67 | | 17,32 | 0,61 |
| 140МТ2011 | Суп рыбный со сметаной | 250 | 7,09 | 4,298 | 19,33 | 164,2 | | 0,142 | | 19,21 | 0,002 | 24,26 | | 42,81 | 1,23 |
| 296МТ2011 | Котлета рубленая | 100 | 7,14 | 10,11 | 7,78 | 129,80 | | 0,09 | | 0,40 | 12,1 | 0,50 | | 18,91 | 1,40 |
| 302МТ2011 | Греча отварная рассыпчатая | 180 | 7,60 | 4,10 | 37,64 | 231,86 | | 0,21 | | - | - | 14,82 | | 135,83 | 4,56 |
| 388.МТ2011 | Компот из фруктов | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | | 0,01 | | 100 | - | 7,73 | | 2,67 | 0,53 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | | - | | - | - | 4,60 | | 6,60 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | | 0,03 | | - | - | 6,90 | | 7,50 | 0,93 |
|  |  | **880** | **24,86** | **19,42** | **108,82** | **793,50** | | **0,512** | | **121,4** | **62,88** | **72,48** | | **231,64** | **9,66** |
|  |  |  | **38,46** | **36,29** | **157,49** | **1293,57** | | **1,652** | | **126,55** | **128,01** | **113,0** | | **338,98** | **12,68** |