

Второй день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая вязкая | 250/20 | 8,6 | 4,3 | 62,6 | 349,8 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 152,0 | 0 | 17,5 | 1011 |
|  | Хлеб | 30 | 9,59 | 8,35 | 33,23 | 191,14 | 0, | ,0 | 0 | 0 | 0 |  | 00 |  | 0 |
|  | Чай с сахаром | 200/18 | 0 | 0 | 10,5 | 39,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 1 | 1 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянский с пшеном | 250 | 0,8 | 2,0 | 3,6 | 39,0 | 0 | 93,8 | 0 | 0 | 0 | 163,4 | 0 | 85,40 | 3750,0 |
|  | Макароны | 200 | 10,0 | 36,0 | 22,6 | 464,5 | 0 | 34,1 | 0 | 0 | 0 | 1067,5 | 0 | 180,0 | 2941,2 |
|  | Тефтели с томатным соусом | 60/25 | 20,3 | 19,4 | 14,6 | 401,3 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 54,8 | 1500,0 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,8 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 15,01 | 96 | 0, | 2,5 | 0 | 0, | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 |
|  | *Итого за день* |  | *37,22* | *27,25* | *224,84* | *1105,72* | *0,07* | *139,45* | *0* | *0,95* | *0* | *557* | *8,0* | *262,7* | *10863,33* |

Третий день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшённая жидкая с маслом | 210 | 6,3 | 7,1 | 35,5 | 231,6 | 0,18 | 2,1 | 30,4 | 0 | 0 | 16 | 120 | 42,0 | 1,4 |
|  | Хлеб | 40 | 6,08 | 0,72 | 37,52 | 184,8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 |
|  | Какао-напиток | 250 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,05 | 0,68 | 17,25 | 0 | 0 | 143,0 | 130 | 34,3 | 1,1 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,0 | 45 |  |  | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,0 | 0,9 | 7,6 | 45,8 | 0 | 35,6 | 0 | 0 | 0 | 251 | 0 | 134,0 | 4345,0 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 12,6 | 10,1 | 48,6 | 172,6 | 0 | 30,6 | 0 | 0 | 0 | 212,2 | 0 | 138,0 | 5452,2 |
|  | Курица запеченная | 100 | 20,09 | 21,71 | 52,058 | 450 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,8 | 1,6 | 24,7 | 115,4 | 0 | 1,0 | 0 | 33 | 0 | 366,5 | 0 | 226,0 | 1507,2 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | *Итого за день* |  | *50,46* | *65,15* | *412,08* | *1840,45* | *0,* | *93,99* | *0* | *33* | *0* | *1923,52* | *0* | *637,96* | *33675,1* |

Четвертый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная | 250 | 2,6 | 6,1 | 27,16 | 174,4 | 0 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 1075. | 0 | 278,0 | 4755,0 |
|  | Хлеб | 20 | 2,41 | 7,52 | 14,160 | 135,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 10,5 | 39,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 1,0 | 1,2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с рыбными консервами | 250 | 2,4 | 1,7 | 6,4 | 66,1 | 0 | 300 | 0 | 0 | 0 | 219 | 0 | 192,0 | 7926,2 |
|  | Плов из курицы | 250 | 7,6 | 6,6 | 16,7 | 365,46 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 199,0 | 0 | 34,0 | 1167,0 |
|  | Компот из смеси сухофруктов витаминный | 200/20 | 1,2 | 0 | 67,3 | 259,6 | 0 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 28,0 | 0 | 19,0 | 650,0 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,03 | 0,55 |  | 1,6 | 0,3 | 2,3 | 12 |
|  | *Итого за день* |  | *43,80* | *48,63* | *214,76* | *1491,3* | *0,19* | *312,025* | *0,03* | *0,55* | *0* | *452,1* | *0,3* | *248,3* | *9772,4* |

Пятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный | 250 | 12,21 | 10,80 | 32,45 | 263 | 0 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 265,5 | 0 | 37,5 | 38,55 |
|  | Хлеб | 20 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2,50 | 3,12 | 18,39 | 144,5 | 0, | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 1,40 | 8,00 | 2,80 | 0,13 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной | 250/20 | 1,0 | 1,5 | 5,9 | 66,1 | 0 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 136,5 | 0 | 192,0 | 4491,0 |
|  | Гречка отварная | 200 | 9,3 | 2,2 | 44,3 | 239,2 | 0, | 0 | 0 | 0 | 0 | 74 | 0 | 99 | 8245,0 |
|  | Фрикадельки в томатном соусе | 60/25 | 20 | 19,0 | 14,5 | 396,4 | 0 | 21 | 0 | 0 | 0 | 62,5 | 0 | 100,0 | 4194,2 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кисель | 200 | 0 | 0 | 10,5 | 39,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 1 | 1,2 |
|  | Банан | 0,200 | 0 | 0 | 36 | 154 | 0,06 | 7 | 0 | 0 | 0 | 325 | 0,76 | 27 | 0,76 |
|  | *Итого за день* |  | *56,82* | *40,75* | *229* | *1687,36* | *0,86* | *110,75* | *0* | *0* | *0* | *983,9* | *8,76* | *394,3* | *8876,64* |

Шестой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная жидкая | 250/10 | 1,45 | 2,20 | 10,25 | 63,9 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 99,5 | 0 | 17,0 | 583,5 |
|  | Хлеб | 20 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,6 | 1,6 | 24,7 | 115,4 | 0 | 1,0 | 0 | 33 | 0 | 366,5 | 0 | 226,0 | 1507,2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250 | 0,7 | 2,0 | 4,2 | 39,5 | 0 | 105 | 0 | 0 | 0 | 164,5 | 0 | 123,0 | 3726,2 |
|  | Макароны отварные | 200 | 3,0 | 3,0 | 22,6 | 141,5 | 0 | 34,1 | 0 | 0 | 0 | 1067,5 | 0 | 180,0 | 2941,2 |
|  | тефтели | 75 | 7,0 | 10,2 | 8,3 | 157,4 | 0 | 21,0 | 0 | 0 | 0 | 62,2 | 0 | 101,4 | 4194,7 |
|  | Компот из смеси сухофруктов (витаминный) | 200/20 | 1,2 | 0 | 67,3 | 259,6 | 0 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 28,0 | 0 | 19,0 | 650,0 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,03 | 0,55 |  | 1,6 | 0,3 | 2,3 | 12 |
|  | *Итого за день* |  | *52,16* | *45,85* | *274,66* | *1820,44* | *0,03* | *191,125* | *0,03* | *33,55* | *0* | *1789,8* | *0,3* | *668,7* | *13614,8* |

Седьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша кукурузная | 250 | 2,6 | 6,1 | 27,6 | 174,4 | 0 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 1066,5 | 0 | 226,0 | 1507,2 |
|  | Хлеб | 20 | 4,23 | 0,9 | 39,46 | 186,57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 1,0 | 1,2 |
|  | Какао -напиток | 200 | 2,52 | 3,15 | 18,39 | 144,4 | 0 | 1,0 | 0 | 33 | 0 | 366,5 | 0 | 226,0 | 1507,2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,0 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи со сметаной | 200/25 | 3,1 | 6,6 | 6,9 | 88,87 | 0 | 300 | 0 | 0 | 0 | 219 | 0 | 192,0 | 7926,2 |
|  | Гречка отварная | 200 | 12,25 | 16,9 | 17,7 | 257,79 | 0 | 35,6 | 0 | 0 | 0 | 251 | 0 | 134 | 4345,0 |
|  | фрикадельки | 80 | 7 | 10 | 8 | 157 | 0 | 21 | 0 | 0 | 0 | 62 | 0 | 100 | 4194 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 20,20 | 37,5 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 0 | 1,40 | 8,00 | 2,80 | 0,13 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого за день* |  | *36,187* | *39,533* | *226,174* | *1204,76* | *0,8012* | *345,59* | *0* | *33* | *0* | *1210,52* | *29,3* | *580,16* | *15289,33* |

Восьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный | 250 | 12,3 | 10,05 | 35,8 | 263,2 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 537,5 | 0 | 139 | 2377,75 |
|  | Хлеб | 30 | 11,4 | 13,52 | 46,16 | 200,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,6 | 1,6 | 24,7 | 115,4 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 366,5 | 0 | 226,0 | 1507,2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рисом | 250 | 0,9 | 2,0 | 3,4 | 39,1 | 0 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 136,5 | 0 | 192,0 | 4491,0 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 10,0 | 36,0 | 22,5 | 464,5 | 0 | 34,1 | 0 | 0 | 0 | 1067,5 | 0 | 180,0 | 2941,2 |
|  | Рыба запеченная | 100 | 4,0 | 8,0 | 6,6 | 154,3 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 54,8 | 1500,0 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель (витаминный) | 200 | 0 | 0 | 24,8 | 132,2 | 0 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | банан | 100 | 0 | 0 | 36 | 154 | 0,06 | 7 | 0 | 0 | 0 | 325 | 0,76 | 27 | 0,76 |
|  | *Итого за день* |  | *49,44* | *60,07* | *2438,29* | *1795,67* | *0,06* | *107,525* | *0* | *0* | *0* | *2446,5* | *0,76* | *818,8* | *12817,91* |

Девятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная с маслом | 250/10 | 1,5 | 6,0 | 23,1 | 75,3 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 304,0 | 0 | 35,0 | 2022,0 |
|  | Хлеб | 20 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао напиток | 200 | 5,0 | 2,4 | 26,20 | 146,5 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 0 | 1,40 | 8,00 | 2,80 | 0,13 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ | 250/10 | 15,0 | 1,0 | 30,8 | 71,6 | 0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 125,5 | 0 | 120,0 | 5601,2 |
|  | Макароны отварные | 200/10 | 3,5 | 2,9 | 26,3 | 141,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 41,0 | 0 | 40,0 | 1940,0 |
|  | Котлета мясная | 75 | 13,27 | 15,26 | 6,78 | 366 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 85,2 | 0 | 131,0 | 8770,0 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200/18 | 1,2 | 0 | 67,3 | 259,6 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 0 | 28,0 | 0 | 19,0 | 650,0 |
|  | Яблоко | 100 | 0,9 | 0,5 | 9,5 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого за день* |  | *65,93* | *56,96* | *277,54* | *1998,44* | *0* | *77,6* | *0* | *0* | *0* | *585,1* | *8* | *347,8* | *18982,7* |

Десятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины  (мг/сут) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | D | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с маслом | 250 | 1,5 | 6,0 | 23,7 | 169,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб | 20 | 1,23 | 0,9 | 13,33 | 62,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 200 | 5.0 | 2,4 | 26,5 | 146,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 1,0 | 1,2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник | 200/10 | 1,7 | 1,7 | 6,6 | 65,35 | 1,35 | 140,8 | 0 | 0 | 0 | 245 | 0 | 128 | 5625 |
|  | Запеканка вермишелевая | 200 | 9,3 | 2,0 | 44,3 | 239,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 74,5 | 0 | 99,0 | 8271,2 |
|  | груша | 200 | 0 | 0 | 16,4 | 96 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 |
|  | Хлеб | 40 | 4,23 | 0,9 | 39,33 | 186,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай | 200 | 0 | 0 | 16,20 | 96,5 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,3 |
|  | Итого за день |  | 44,24 | 36,2 | 157,9 | 1357,67 | 0 | 137 | 0 | 0 | 0 | 996, | 0 | 356,5 | 18104,63 |