****

**День 1.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая со сливочным маслом  | 200 |  | 7,2 | 10,5 | 76,5 | 432 | 0,06 |  | 0 | 0,03 | 30  | 153 | 54 | 1,2 |
|  | Чай с лимоном  | 200 |  | 0,2 |  | 14 | 56 | 0 | 25 | 0 | 0 | 12  | 8 | 6 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Масло сливочное порциями  | 30/15 |  | 2,41  | 7,52 | 14,16 | 135,4 | 0  |  | 40 | 0,01 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **14,31** | **19,22** | **119,26** | **693,4** | **0,14** | **25** | **40** | **0,07** | **55** | **207** | **71** | **5** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Рассольник Ленинградский | 250 |  | 8,98  | 16,5 | 23,7 | 290 | 0,15  |  | 0 | 0,08 | 82  | 328 | 48 | 2,2 |
|  | Рыба  | 75 |  | 13,5  | 12,2 | 3,9 | 236,9 | 0,05  |  | 8 | 0,13 | 14  | 113 | 21 | 1,2 |
|  | Рагу овощное  | 150 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Сок  | 200 |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Конфеты  | 100 |  | 0,44  | 1,61 | 11,49 | 59,4 | 0,03  |  | 20 | 0,15 | 119  | 91 | 14 | 0,1 |
|  | Яблоки  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **46,79** | **41,97** | **128,03** | **1046,3** | **0,63** |  | **32** | **0,58** | **318** | **739** | **175** | **11.35** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **61,1** | **61,19** | **247,29** | **1739,7** | **0,77** | **25** | **72** | **0,65** | **373** | **946** | **246** | **16,35** |

**День 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная манная со сливочным маслом  | 200 |  | 5,8  | 8,8 | 41 | 255,6 | 0,06 |  | 0 | 0,03 | 30  | 153 | 54 | 1,2 |
|  | Чай  | 200 |  | 1,6  | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 13 | 89 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Сыр порциями | 45/15 |  | 8,6  | 24,7 | 70,8 | 525 | 0,13  |  | 0 | 0,05 | 7  | 63 | 25 | 1,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **20,5** | **36,3** | **143,7** | **937,6** | **0,38** |  | **0** | **0,19** | **80** | **273** | **185** | **4,9** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Щи из свежей капусты | 250 |  | 6,81  | 10,68 | 18,63 | 197,88 | 0,05  |  | 0 | 0,08 | 58  | 200 | 30 | 1,3 |
|  | Гуляш из мяса птицы | 80 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |  | 2,3  | 6 | 5,9 | 329 | 0,08  |  | 0 | 0,04 | 12  | 72 | 49 | 1,6 |
|  | Сок  | 200 |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Печенье  | 100 |  | 6,17  | 6,16 | 46,63 | 266,6 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 89 | 13 | 1,3 |
|  | Нектарин  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **39,15** | **34,5** | **160,1** | **1253,48** | **0,64** | **25** | **22** | **0,42** | **204** | **568** | **184** | **12,05** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **59,65** | **70,8** | **303,8** | **2191,08** | **1,02** | **25** | **22** | **0,61** | **284** | **921** | **369** | **16,95** |

**День 3.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом  | 200 |  | 5,96  | 11,8 | 31 | 254 | 0,06  |  | 0 | 0,02 | 24  | 36 | 10 | 0,4 |
|  | Чай  | 200 |  | 1,6  | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 13 | 89 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Бутерброд с повидлом | 45/15 |  | 8,6  | 24,7 | 70,8 | 525 | 0,13  |  | 0 | 0,05 | 7  | 63 | 25 | 1,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **20,66** | **39,3** | **133,7** | **936** | **0,38** |  | **18** | **0,18** | **74** | **156** | **141** | **4,1** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный  | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Суп картофельный с фрикадельками  | 250 |  | 7,39  | 12,1 | 16,07 | 203,1 | 0,05  |  | 0 | 0,08 | 58  | 200 | 30 | 1,3 |
|  | Соус красный основной | 30 |  | 13,7  | 13,0 | 12,3 | 221,4 | 0,01  | 0,4 | 0 | 0,01 | 0,4  | 40 | 6 | 0,2 |
|  | Макароны | 150 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Печенье  | 100 |  | 2,35  | 10,0 | 25,0 | 194,0 | 0,02  |  | 3 | 0,02 | 9  | 27 | 6 | 0,6 |
|  | Бананы  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **47,31** | **46,76** | **142,31** | **1078,5** | **0,48** | **25,4** | **7** | **0,33** | **170,4** | **474** | **134** | **9,95** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **67,97** | **86,06** | **176,01** | **2014,5** | **0,86** | **25,4** | **25** | **0,51** | **244,4** | **630** | **275** | **14,05** |

**День 4.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшенная со сливочным маслом  | 200 |  | 5,96  | 11,8 | 31  | 254 | 0,06  |  | 0 | 0,02 | 24  | 36 | 10 | 0,4 |
|  | Чай  | 200 |  | 1,6  | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 13 | 89 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 30/15 |  | 2,41  | 7,52 | 14,16 | 135,4 | 0  |  | 40 | 0,01 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **14,47** | **22,12** | **77,06** | **546,4** | **0,25** |  | **58** | **0,14** | **68** | **95** | **116** | **2,7** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат летний  | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Суп с вермишелью  | 250 |  | 7,39  | 12,1 | 16,07 | 203,1 | 0,05  |  | 0 | 0,08 | 58  | 200 | 30 | 1,3 |
|  | Гуляш  | 30 |  | 13,7  | 13,0 | 12,3 | 221,4 | 0,01  |  | 0 | 0,01 | 0,4  | 40 | 6 | 0,2 |
|  | Перловая каша  | 150 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Кисель  | 200 |  | 0,9  |  | 26,7 | 101 | 0,01 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 13 | 8 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Вафли | 100 |  | 2,35  | 10,0 | 25,0 | 194,0 | 0,02  |  | 3 | 0,02 | 9  | 27 | 6 | 0,6 |
|  | Груши  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **47,31** | **140,34** | **131,31** | **1078,8** | **0,48** | **25** | **7** | **0,33** | **170,4** | **474** | **134** | **9,95** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **61,78** | **162,46** | **208,37** | **1625,2** | **0,73** | **25** | **11** | **0,47** | **238,4** | **229** | **250** | **12,65** |

**День 5.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная овсяная со сливочным маслом  | 200 |  | 7,33  | 15,35 | 33,04 | 299,64 | 0,08 |  | 0 | 0,01  | 14 | 56 | 21 | 0,7 |
|  | Чай  | 200 |  | 1,6  | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 13 | 89 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Сыр порциями | 45/15 |  | 8,6  | 24,7 | 70,8 | 525 | 0,13  |  | 0 | 0,05 | 7  | 63 | 25 | 1,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **22,03** | **42,85** | **135,74** | **981,64** | **0,4** |  | **18** | **0,17** | **64** | **176** | **152** | **5,8** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат овощной с яблоками  | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Суп овощной | 250 |  | 7,39  | 12,1 | 16,07 | 203,1 | 0,05  |  | 0 | 0,08 | 58  | 200 | 30 | 1,3 |
|  | Плов  | 150 |  | 2,5  | 5,9 | 27,3 | 172 | 0,15  |  | 4 | 0,1  | 40 | 84 | 30 |  1 |
|  | Сок  | 200 |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Печенье  | 100 |  | 2,35  | 10,0 | 25,0 | 194,0 | 0,02  |  | 3 | 0,02 | 9  | 27 | 6 | 0,6 |
|  | Яблоки  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **31,79** | **32,2** | **57,5** | **827,1** | **0,44** | **25** | **7** | **0,48** | **170** | **434** | **128** | **9,75** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **53,82** | **75,05** | **193,24** | **1808,74** | **0,84** | **25** | **11** | **0,65** | **234** | **610** | **280** | **15,55** |

**День 6.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью  | 200 |  | 1,55  | 8,35 | 17,48 | 238,75 | 0,02  |  | 0 | 0,01 | 10  | 51 | 18 | 0,4 |
|  | Какао  | 200 |  | 3,3  | 3,15 | 24,4 | 139,2 | 0,2 |  | 60 | 0,66 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Бутерброд с повидлом | 30/15 |  | 8,6  | 24,7 | 70,8 | 525 | 0,13  |  | 0 | 0,05 | 7  | 63 | 25 | 1,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **17,95** | **37,4** | **127,28** | **972,95** | **0,43** |  | **60** | **1,2** | **29** | **158** | **60** | **2,8** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат летний  | 30 |  | 0,3  | 3,55 | 1,5 | 39,5 | 0,15  |  | 0 | 0,01 | 8,5  | 15 | 7 | 0,25 |
|  | Суп гороховый  | 250 |  | 8,98  | 16,5 | 23,7 | 290 | 0,15  |  | 0 | 0,08 | 82  | 328 | 48 | 2,2 |
|  | Гуляш  | 30 |  | 13,7  | 13,0 | 12,3 | 221,4 | 0,01  |  | 0 | 0,01 | 0,4  | 40 | 6 | 0,2 |
|  | Каша гречневая  | 150 |  | 2,3  | 6 | 5,9 | 329 | 0,08  |  | 0 | 0,04 | 12  | 72 | 49 | 1,6 |
|  | Кисель | 200 |  | 0,9  |  | 26,7 | 101 | 0,01 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 13 | 8 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Конфеты  | 100 |  | 2,35  | 10,0 | 25,0 | 194,0 | 0,02  |  | 3 | 0,02 | 9  | 27 | 6 | 0,6 |
|  | Фрукты  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **37,53** | **51,85** | **134,1** | **1359,9** | **0,61** | **25** | **3** | **0,26** | **167,9** | **594** | **167** | **9,35** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **55,48** | **89,25** | **261,38** | **1432,85** | **1,04** | **25** | **63** | **1,46** | **196,9** | **752** | **227** | **12,15** |

**День 7.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая со сливочным маслом  | 200 |  | 7,2 | 10,5 | 76,5 | 432 | 0,06 |  | 0 | 0,03 | 30  | 153 | 54 | 1,2 |
|  | Чай с лимоном  | 200 |  | 0,2 |  | 14 | 56 | 0 | 25 | 0 | 0 | 12  | 8 | 6 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Масло сливочное порциями  | 30/15 |  | 2,41  | 7,52 | 14,16 | 135,4 | 0  |  | 40 | 0,01 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **14,31** | **19,22** | **119,26** | **693,4** | **0,14** | **25** | **40** | **0,07** | **55** | **207** | **71** | **5** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Рассольник Ленинградский | 250 |  | 8,98  | 16,5 | 23,7 | 290 | 0,15  |  | 0 | 0,08 | 82  | 328 | 48 | 2,2 |
|  | Рыба  | 75 |  | 13,5  | 12,2 | 3,9 | 236,9 | 0,05  |  | 8 | 0,13 | 14  | 113 | 21 | 1,2 |
|  | Рагу овощное  | 150 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Сок  | 200 |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Конфеты  | 100 |  | 0,44  | 1,61 | 11,49 | 59,4 | 0,03  |  | 20 | 0,15 | 119  | 91 | 14 | 0,1 |
|  | Яблоки  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **46,79** | **41,97** | **128,03** | **1046,3** | **0,63** |  | **32** | **0,58** | **318** | **739** | **175** | **11.35** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **61,1** | **61,19** | **247,29** | **1739,7** | **0,77** | **25** | **72** | **0,65** | **373** | **946** | **246** | **16,35** |

**День 8.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная манная со сливочным маслом  | 200 |  | 5,8  | 8,8 | 41 | 255,6 | 0,06 |  | 0 | 0,03 | 30  | 153 | 54 | 1,2 |
|  | Чай  | 200 |  | 1,6  | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 13 | 89 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Сыр порциями | 45/15 |  | 8,6  | 24,7 | 70,8 | 525 | 0,13  |  | 0 | 0,05 | 7  | 63 | 25 | 1,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **20,5** | **36,3** | **143,7** | **937,6** | **0,38** |  | **0** | **0,19** | **80** | **273** | **185** | **4,9** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Щи из свежей капусты | 250 |  | 6,81  | 10,68 | 18,63 | 197,88 | 0,05  |  | 0 | 0,08 | 58  | 200 | 30 | 1,3 |
|  | Гуляш из мяса птицы | 80 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |  | 2,3  | 6 | 5,9 | 329 | 0,08  |  | 0 | 0,04 | 12  | 72 | 49 | 1,6 |
|  | Сок  | 200 |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Печенье  | 100 |  | 6,17  | 6,16 | 46,63 | 266,6 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 89 | 13 | 1,3 |
|  | Нектарин  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **39,15** | **34,5** | **160,1** | **1253,48** | **0,64** | **25** | **22** | **0,42** | **204** | **568** | **184** | **12,05** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **59,65** | **70,8** | **303,8** | **2191,08** | **1,02** | **25** | **22** | **0,61** | **284** | **921** | **369** | **16,95** |

**День 9.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом  | 200 |  | 5,96  | 11,8 | 31 | 254 | 0,06  |  | 0 | 0,02 | 24  | 36 | 10 | 0,4 |
|  | Чай  | 200 |  | 1,6  | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 13 | 89 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Бутерброд с повидлом | 45/15 |  | 8,6  | 24,7 | 70,8 | 525 | 0,13  |  | 0 | 0,05 | 7  | 63 | 25 | 1,4 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **20,66** | **39,3** | **133,7** | **936** | **0,38** |  | **18** | **0,18** | **74** | **156** | **141** | **4,1** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный  | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Суп картофельный с фрикадельками  | 250 |  | 7,39  | 12,1 | 16,07 | 203,1 | 0,05  |  | 0 | 0,08 | 58  | 200 | 30 | 1,3 |
|  | Соус красный основной | 30 |  | 13,7  | 13,0 | 12,3 | 221,4 | 0,01  | 0,4 | 0 | 0,01 | 0,4  | 40 | 6 | 0,2 |
|  | Макароны | 150 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Печенье  | 100 |  | 2,35  | 10,0 | 25,0 | 194,0 | 0,02  |  | 3 | 0,02 | 9  | 27 | 6 | 0,6 |
|  | Бананы  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **47,31** | **46,76** | **142,31** | **1078,5** | **0,48** | **25,4** | **7** | **0,33** | **170,4** | **474** | **134** | **9,95** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **67,97** | **86,06** | **176,01** | **2014,5** | **0,86** | **25,4** | **25** | **0,51** | **244,4** | **630** | **275** | **14,05** |

**День 10.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры  | Наименование блюд  | Выход  | Цена  | Белки  | Жиры | Углеводы  | Калорийность  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1  | С | А | В2 | Са  | Р | Mg | Fe |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшенная со сливочным маслом  | 200 |  | 5,96  | 11,8 | 31  | 254 | 0,06  |  | 0 | 0,02 | 24  | 36 | 10 | 0,4 |
|  | Чай  | 200 |  | 1,6  | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,11  |  | 18 | 0,08 | 31  | 13 | 89 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 30/15 |  | 2,41  | 7,52 | 14,16 | 135,4 | 0  |  | 40 | 0,01 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **14,47** | **22,12** | **77,06** | **546,4** | **0,25** |  | **58** | **0,14** | **68** | **95** | **116** | **2,7** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат летний  | 30 |  | 0,55 | 1 | 12 | 28 | 0,03  |  | 0 | 0,02 | 7  | 13 | 10 | 0,45 |
|  | Суп с вермишелью  | 250 |  | 7,39  | 12,1 | 16,07 | 203,1 | 0,05  |  | 0 | 0,08 | 58  | 200 | 30 | 1,3 |
|  | Гуляш  | 30 |  | 13,7  | 13,0 | 12,3 | 221,4 | 0,01  |  | 0 | 0,01 | 0,4  | 40 | 6 | 0,2 |
|  | Перловая каша  | 150 |  | 4,32  | 7,46 | 28,14 | 202 | 0,15  |  | 4 | 0,1 | 40  | 84 | 30 | 1 |
|  | Кисель  | 200 |  | 0,9  |  | 26,7 | 101 | 0,01 | 25 | 0 | 0,02 | 16  | 13 | 8 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 45 |  | 4,5  | 1,2 | 14,6 | 70 | 0,08  |  | 0 | 0,03 | 12  | 44 | 17 | 1 |
|  | Вафли | 100 |  | 2,35  | 10,0 | 25,0 | 194,0 | 0,02  |  | 3 | 0,02 | 9  | 27 | 6 | 0,6 |
|  | Груши  | 1 шт |  | 5  | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 |  | 0 | 0,02 | 16  | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ИТОГО**  |  |  | **47,31** | **140,34** | **131,31** | **1078,8** | **0,48** | **25** | **7** | **0,33** | **170,4** | **474** | **134** | **9,95** |
|  | **ВСЕГО В ДЕНЬ**  |  |  | **61,78** | **162,46** | **208,37** | **1625,2** | **0,73** | **25** | **11** | **0,47** | **238,4** | **229** | **250** | **12,65** |