|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | **Наименование блюда** | | | | **Масса порции** | | | | | **Пищевая ценность (г)** | | | | | | **ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** | | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** |
| ***1 день*** | Рис отварной | | | | 200 | | | | | 18,8 | | 1,3 | | 185 | | 202,95 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Печень по строгоновски | | | | 0,80 | | | | | 9,3 | | 10 | | 1,3 | | 129,6 | | 0,002 | 0,02 | 6,2 | 1,741 | 6,8 | | 3,6 | 0,9 | 0,012 |
| Горошек зеленый | 0,040 | | | | | 3 | | | | | 0,2 | | 9,2 | | | 43 |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Чай с сахаром | | | 200 | | | | | 0,1 | | |  | | 7 | | | 28 |  |  |  |  | 6 | | 4 | 3 | 0,4 |
|  | Банан | | | | 100 | | | | | 0,60 | | 0,60 | | 14,7 | | 70,50 | | 0305 | 15 |  | 0,30 | 24 | | 16,5 | 13,5 | 3,30 |
| Хлеб | | | | 0,060 | | | | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 94 | | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ***2 день*** | Каша пшенная с изюмом | | | | 200 | | | | | 12 | | 36 | | 36 | | 554,4 | | 0,25 | 1,5 | 500 | 0,25 | 195,75 | | 273,3 | 59,75 | 2 |
| Сыр | | | | 0,030 | | | | | 7,8 | | 8,1 | | 0,74 | | 90 | | 0,02 | 0,24 | 69 | 0,16 | 300 | | 192 | 13,5 | 0,3 |
| Кофейный напиток | | | | 200 | | | | | 3,13 | | 2,70 | | 12,17 | | 86,25 | | 0,02 | 0,65 | 10,80 |  | 129,6 | | 97,20 | 15,12 | 0,13 |
| Груша | | | | 100 | | | | | 0,4 | | 0,1 | | 12,1 | | 35 | | 0,012 | 4,3 | 1 | 0,12 | 9 | | 12 | 7 | 2 |
| Хлеб | | | | 0,060 | | | | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 94 | | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ***3 день*** | Жаркое по домашнему | | | | 200 | | | | | 14,78 | | 22,27 | | 20,81 | | 343,63 | | 0,59 | 27,05 |  | 2,74 | 26,29 | | 215,98 | 51,67 | 2,90 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | | | | 100 | | | | | 0,68 | | 2,10 | | 6,08 | | 46,24 | | 0,01 | 5,60 |  | 0,95 | 17,57 | | 19,32 | 10,37 | 0,91 |
| Яблоко | | | | 100 | | | | | 0,60 | | 0,60 | | 14,70 | | 70,50 | | 0,305 | 15 |  | 0,60 | 24 | | 16,5 | 13,5 | 3,30 |
| Чай с лимоном | | | | 200 | | | | | 0,2 | | 0,1 | | 10,60 | | 41,10 | | 0,003 | 2,8 | 1 | 0,03 | 7,2 | | 8,6 | 4,6 | 0,8 |
| Хлеб | | | | 0,060 | | | | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 94 | | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ***4 день*** | Каша гречневая | | | | 200 | | | | | 9 | | 5,5 | | 4,8 | | 246,8 | | 0,25 |  | 5 | 4,25 | 21 | | 204,8 | 140,25 | 16,2 |
| Тефтели | | | | 100 | | | | | 9,8 | | 9 | | 101,1 | | 158,5 | | 0,05 | 7,6 | 100 | 0,6 | 27,8 | | 117,1 | 19,7 | 1,6 |
| Салат из свежей капусты с зел. горошком | | | | 100 | | | | | 1,6 | | 3,1 | | 11,6 | | 77,80 | | 0,02 | 26,7 |  | 1,3 | 42,9 | | 27,6 | 14,3 | 0,6 |
| Яблоко | | | | 100 | | | | | 0,60 | | 0,60 | | 14,7 | | 70,50 | | 0,05 | 15 |  | 0,30 | 24 | | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Компот из сухофруктов | | | | 200 | | | | | 0,4 | | 0,4 | | 12,2 | | 54 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Хлеб | | | | 0,060 | | | | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 94 | | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ***5 день*** | Каша рисовая молочная | | | | 250 | | | | | 2,1 | | 4,6 | | 21,5 | | 136,1 | | 0,018 |  | 26,9 | 0,178 | 7,15 | | 45,6 | 15,27 | 0,307 |
| Булочка | | | | 0,035 | | | | | 7 | | 12,6 | | 46,1 | | 326,6 | | 0,119 | 0,27 | 48,9 | 3,309 | 43,43 | | 96,7 | 13,17 | 1,304 |
| Какао с молоком | | | | 200 | | | | | 5,8 | | 5,8 | | 34,4 | | 205,6 | | 0,4 | 1,6 | 40 | 0,4 | 172,2 | | 178,4 | 24,8 | 1 |
| Хлеб | | | | 0,060 | | | | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 94 | | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Банан | | | | 100 | | | | | 0,60 | | 0,60 | | 14,7 | | 70,50 | | 0,05 | 15 |  | 0,30 | 24 | | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| ***6 день*** | Рожки отварные с маслом | | | | 200 | | | | | 12,8 | | 1,4 | | 60,2 | | 310 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Котлета | | | | 100 | | | | | 10,1 | | 19,4 | | 3,30 | | 227,4 | | 0,2 | 0,4 | 70 | 0,5 | 27,6 | | 119,2 | 16,1 | 1,5 |
| Салат из свежих огурцов и помидор | | | | 100 | | | | | 57 | | 1 | | 5 | | 57 | | 0,1 | 0,98 |  | 0,02 | 3,40 | | 6,0 | 2,80 | 0,10 |
| Чай с сахаром | | | | 200 | | | | | 0,1 | |  | | 7 | | 28 | |  |  |  |  | 6 | | 4 | 3 | 0,4 |
| Хлеб | | | | 0,060 | | | | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 94 | | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Яблоко | | | | 100 | | | | | 0,60 | | 0,60 | | 14,7 | | 70,50 | | 0,05 | 15 |  | 0,30 | 24 | | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| ***7 день*** | Каша манная | | | | 250 | | | | | 12,68 | | 1,05 | | 72,83 | | 360 | | 0,05 | 0,78 | 35,6 | 0,28 | 96,91 | | 85 | 13,2 | 0,96 |
| Блины | | | | 0,020 | | | | | 8,4 | | 4,6 | | 15,9 | | 156,9 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Огурец | | | | 0,060 | | | | | 0,4 | | 0,1 | | 1,9 | | 9 | | 0,16 | 1,68 | 3 | 0,018 | 9,6 | | 14,4 | 7,8 | 0,168 |
| Молоко сгущенное | | | | 0,020 | | | | | 7,91 | | 8,70 | | 54,40 | | 321 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Мандарин | | | | 200 | | | | | 1,60 | | 0,40 | | 15 | | 76 | | 0,12 | 76 |  | 0,40 | 70 | | 34 | 22 | 0,20 |
| Хлеб | | | | 0,060 | | | | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 94 | | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ***8 день*** | Пюре картофельное | | | | 0,250 | | | | | 6,8 | | 14,8 | | 32,3 | | 280 | | 0,25 | 35 | 125 | 4 | 70,75 | | 186 | 60,25 | 2,25 |
| Куриное филе | | | | 0,60 | | | | | 26,18 | | 9,45 | |  | | 165,94 | | 0,11 | 2,38 | 47,60 | 1,90 | 20,34 | | 191,22 | 22,83 | 1,58 |
| Огурец свежий | | | | 0,60 | | | | | 0,4 | | 0,1 | | 1,9 | | 9 | | 0,16 | 1,68 | 3 | 0,018 | 9,6 | | 14,4 | 7,8 | 0,168 |
| Банан | | | | 100 | | | | | 0,60 | | | 0,60 | 14,7 | | | 70,50 | 0,05 | 15 |  | 0,30 | 24 | | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Чай из шиповника | | | | 200 | | | | | 0,17 | | | 0,07 | | 13,39 | | 58,09 |  | 50 | 40,85 | 0,19 | 3 | | 0,85 | 0,85 | 0,18 |
| ***9 день*** | Рис отварной | | | | | 200 | | | | | 18,8 | | 1,3 | 185 | | 202,95 | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | | | | | 100 | | | | | 0,68 | | 2,10 | 6,08 | | 46,24 | | 0,01 | 5,60 |  | 0,95 | 17,57 | | 19,32 | 10,37 | 0,91 |
| Сок фруктовый | | | | | 200 | | | | | 0,90 | | 0,18 | 18,18 | | 82,80 | | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
|  | Яблоко | | 100 | | | | | 0,60 | | | | | 0,60 | | 14,7 | | 70,50 | 0305 | 15 |  | 0,30 | 24 | | 16,5 | 13,5 | 3,30 |
| Хлеб | | 0,060 | | | | | 3,16 | | | | | 0,40 | 19,32 | | | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | Тефтели | | 100 | | | | | 9,8 | | | | | 9 | 101,1 | | | 158,5 | 0,05 | 7,6 | 100 | 0,6 | 27,8 | | 117,1 | 19,7 | 1,6 |
| ***1 0 день*** | Суп молочный | | 200 | | | | | 4,67 | | | | | 3,51 | 16,81 | | | 118,22 | 0,05 | 0,60 | 14,40 | 0,25 | 124,78 | | 104,55 | 16,65 | 0,37 |
| Котлета | | 100 | | | | | 10,1 | | | | | 19,4 | 3,3 | | | 227,4 | 0,2 | 0,4 | 70 | 0,5 | 27,6 | | 119,2 | 16,1 | 1,5 |
| Горошек зеленый | | 0,040 | | | | | 3 | | | | | 0,2 | 9,2 | | | 43 |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Хлеб | | 0,060 | | | | | 3,16 | | | | | 0,40 | 19,32 | | | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Банан | | 100 | | | | | 0,4 | | | | | 0,1 | 12,1 | | | 35 | 0,012 | 4,3 | 1 | 0,12 | 9 | | 12 | 7 | 2 |