|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 |