Приложение к меню

риложение №1

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**

Возрастная категория: **К:Дети 7-11 лет 3 раз целиакия**

**1-ая неделя/Понедельник**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| **Всего Второй завтрак** | **190** | **0,16** | **0,02** | **16,42** | **67** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **0,0** | | **4,4** | **4,80** | **1,30** | **0,28** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,67 | 0,07 | 11,71 | 50 | 3,45 | 0,04 | 0,02 | 200,0 | | 19,00 | 13,00 | 14,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 13 |
| Борщ с капустой и картофелем БГ | 200 | 0,34 | 2,9 | 7,34 | 57 | 6,60 | 0,04 | 0,02 | 40,0 | | 34,00 | 21,00 | 14,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 37 |
| Плов из отварной говядины | 145 | 13,58 | 12,68 | 22,44 | 262 | 0,26 | 0,07 | 0,08 | 50,0 | | 16,00 | 91,00 | 24,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 193 |
| Горошек зеленый | 30 | 0,87 | 0,06 | 1,77 | 11 | 1,20 | 0,02 | | | | 6,00 | 10,00 | 5,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 54-20з-2020 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |
| Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 180 | 0,2 | | 18,76 | 76 | 1,00 | 0,01 | | | | 8,00 | 4,00 | 2,00 | 0,10 | 0,00 | | 647 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,1 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **765** | **16,28** | **16,12** | **71,58** | **501** | **23,71** | **0,20** | **0,14** | **290,0** | | **103,0** | **160,0** | **70,00** | **3,79** | **0,01** | **0,00** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,62 | 4,74 | 3,64 | 60 | 4,87 | 0,07 | 0,01 | 35,00 | | 14,00 | 19,00 | 9,00 | 0,36 | 0,00 | 0,01 | 54-16з-2020 |
| Сельдь | 30 | 4,8 | 2,25 | | 39 | | 0,00 | 0,06 | | | 24,00 | 70,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **290** | **6,17** | **6,99** | **24,21** | **184** | **8,87** | **0,09** | **0,09** | **35,00** | | **52,00** | **98,0** | **27,00** | **0,86** | **0,00** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **22,61** | **23,13** | **112,21** | **752** | **32,59** | **0,29** | **0,23** | **325** | | **159** | **263** | **98,3** | **4,9** | **0,01** | **0,01** | |

**1-ая неделя/Вторник**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 0,02 | | 0,04 | 20,00 | | 200,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 | | 0,00 | 366 |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| **Всего Второй завтрак** | **210** | **4,52** | **5,21** | **16,42** | **131** | **0,03** | **0,00** | **0,04** | **20,00** | | **204,4** | **79,8** | **6,30** | **0,43** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная БГ | 60 | 1,12 | 3,78 | 6,31 | 64 | 2,60 | | 0,01 | 10,00 | | 19,00 | 28,00 | 14,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 233 |
| Щи из свежей капусты с картофелем БГ | 200 | 0,53 | 3,31 | 7,34 | 62 | 14,43 | 0,06 | 0,03 | 40,00 | | 36,00 | 22,00 | 13,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 63 |
| Птица отварная | 90 | 15,79 | 14,45 | 1,93 | 205 | 0,41 | 0,05 | 0,11 | 12,00 | | 36,00 | 108,0 | 12,00 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 212 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,6 | 6 | 31,8 | 215 | | 1,50 | 0,05 | | | 15,00 | 58,00 | 60,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 219 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | | 23,99 | 98 | 1,10 | 0,03 | | 10,00 | | 53,00 | 3,00 | 1,00 | 0,09 | | | 283 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,1 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **24,21** | **27,95** | **80,93** | **689** | **29,74** | **1,67** | **0,22** | **72,00** | | **179,0** | **240,0** | **111,0** | **5,69** | **0,00** | **0,01** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 4,47 | 3,56 | 0,22 | 51 | | 0,01 | 0,11 | 40,00 | 10,00 | 22,00 | 66,00 | 4,00 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 139 |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **200** | **5,22** | **3,56** | **20,79** | **136** | **4,00** | **0,03** | **0,13** | **40,00** | **10,0** | **36,0** | **75,0** | **12,00** | **1,30** | **0,01** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **33,95** | **36,72** | **118,14** | **956** | **33,77** | **1,70** | **0,39** | **132** | **10** | **419** | **395** | **129,3** | **7,4** | **0,01** | **0,02** | |

**1-ая неделя/Среда**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| **Всего Второй завтрак** | **190** | **0,16** | **0,02** | **16,42** | **67** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | | **4,4** | **4,8** | **1,30** | **0,28** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 0,24 | 7,88 | 10,88 | 116 | 58,10 | 0,02 | 0,02 | 60,00 | | 68,00 | 38,00 | 19,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 54-7з-2020 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 2,71 | 2,47 | 15,33 | 94 | 4,80 | 0,10 | 0,03 | 40,00 | | 23,00 | 39,00 | 24,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 54-8с-2020 |
| Котлеты (говядина) БГ | 90 | 12,80 | 13,10 | 16,70 | 248 | 0,05 | 0,03 | 0,09 | 10,00 | | 43,00 | 100,00 | 18,00 | 1,20 | 0,01 | 0,00 | 189 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,94 | 6,01 | 19,57 | 138 | 5,38 | 0,13 | 0,07 | 15,00 | | 60,00 | 57,00 | 16,00 | 0,60 | 0,01 | 0,00 | 241 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |
| Компот из смеси яблок с лимоном | 180 | 0,22 | 0,16 | 11,97 | 50 | 7,02 | 0,01 | 0,01 | | | 8,00 | 4,00 | 3,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 284 |
| **Всего Обед** | **770** | **19,15** | **29,68** | **75,91** | **654** | **76,55** | **0,29** | **0,22** | **125,0** | | **206,0** | **251,0** | **85,0** | **4,10** | **0,02** | **0,00** | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок | | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| Омлет натуральный | | 100 | 7,99 | 10,63 | 2,10 | 136 | 0,08 | 0,06 | 0,16 | 50,00 | 30,00 | 64,00 | 47,00 | 9,00 | 1,00 | 0,01 | 0,01 | 132 |
| **Всего** | **Полдник** | **330** | **8,74** | **10,63** | **22,67** | **221** | **4,08** | **0,08** | **0,18** | **50,00** | **30,0** | **78,00** | **56,00** | **17,00** | **1,50** | **0,01** | **0,01** | |
| **Всего** | **день** | | **28,05** | **40,33** | **115,00** | **942** | **80,6** | **0,37** | **0,40** | **175,0** | **30,0** | **288** | **312** | **103,3** | **5,88** | **0,03** | **0,01** | |

**1-ая неделя/Четверг**

| Приём пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| Сыр (порциями) | | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 0,02 | | 0,04 | 20,00 | | 200,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 | | 0,00 | 366 |
| Мед | | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| **Всего** | **Второй завтрак** | **220** | **4,52** | **5,21** | **16,42** | **131** | **0,03** | **0,00** | **0,04** | **20,00** | | **204,4** | **79,8** | **6,30** | **0,43** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | | 60 | 0,48 | 4,74 | 3,56 | 59 | 4,17 | 0,01 | 0,01 | 200,00 | | 13,00 | 16,00 | 11,00 | 0,36 | 0,00 | | 11 |
| Борщ с капустой и картофелем БГ | | 200 | 0,34 | 2,90 | 7,34 | 57 | 6,60 | 0,04 | 0,02 | 40,00 | | 34,00 | 21,00 | 14,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 37 |
| Тефтели рыбные БГ | | 120 | 7,50 | 6,30 | 12,49 | 137 | 0,50 | 0,05 | 0,04 | 90,00 | 10,00 | 25,00 | 28,00 | 18,00 | 0,70 | 0,06 | 0,01 | 174 |
| Рис отварной | | 150 | 2,80 | 3,50 | 31,80 | 176 | | 0,03 | | | | 6,00 | 31,00 | 18,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 224 |
| Горошек зеленый | | 30 | 0,87 | 0,06 | 1,77 | 11 | 1,20 | 0,02 | | | | 6,00 | 10,00 | 5,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 54-20з-2020 |
| Огурец соленый | | 50 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 4 | 0,40 | | | | | 9,00 | 9,00 | 5,00 | 0,20 | | | 247 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 180 | 0,55 | | 23,99 | 98 | 1,10 | 0,03 | | 10,00 | | 54,00 | 3,00 | 1,00 | 0,09 | | | 283 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего** | **Обед** | **890** | **13,16** | **17,91** | **89,75** | **579** | **23,97** | **0,21** | **0,09** | **340,0** | **10,0** | **163,0** | **126,0** | **78,0** | **3,90** | **0,06** | **0,01** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца вареные | | 40 | 4,47 | 3,56 | 0,22 | 51 | | 0,01 | 0,11 | 40,00 | 10,00 | 22,00 | 66,00 | 4,00 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 139 |
| сок | | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего** | **Полдник** | **200** | **5,22** | **3,56** | **20,79** | **136** | **4,00** | **0,03** | **0,13** | **40,00** | **10,0** | **36,0** | **75,00** | **12,00** | **1,30** | **0,01** | **0,01** | |
| **Всего** | **день** | | **22,90** | **26,68** | **126,96** | **846** | **28,00** | **0,24** | **0,26** | **400,0** | **20,0** | **403** | **281** | **96,3** | **5,63** | **0,07** | **0,02** | |

**1-ая неделя/Пятница**

| Приём пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед | | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| **Всего** | **Второй завтрак** | **190** | **0,16** | **0,02** | **16,42** | **67** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | | **4,4** | **4,8** | **1,30** | **0,28** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Икра кабачковая | 60 | 1,13 | 4,75 | 4,66 | 66 | 1,68 | 0,02 | 0,02 | | | 22,00 | 19,00 | 7,00 | 0,20 | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 0,98 | 2,10 | 15,79 | 82 | 8,10 | 0,10 | 0,02 | 40,00 | | 19,00 | 29,00 | 14,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 47 |
| Птица тушеная | 90 | 16,89 | 16,53 | 2,49 | 239 | 0,40 | 0,32 | 0,08 | 10,00 | | 33,00 | 97,00 | 12,00 | 1,00 | 0,00 | 0,01 | 213 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,94 | 6,01 | 19,57 | 138 | 5,38 | 0,13 | 0,07 | 15,00 | | 60,00 | 57,00 | 16,00 | 0,60 | 0,01 | 0,00 | 241 |
| Огурец соленый | 50 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 4 | 0,40 | | | | | 9,00 | 9,00 | 5,00 | 0,20 | | | 247 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | | 23,99 | 98 | 1,10 | 0,03 | | 10,00 | | 54,00 | 3,00 | 1,00 | 0,09 | | | 283 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **23,11** | **29,80** | **75,30** | **664** | **27,06** | **0,63** | **0,21** | **75,00** | | **213,0** | **222,0** | **61,00** | **4,09** | **0,01** | **0,01** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,62 | 4,74 | 3,64 | 60 | 4,87 | 0,07 | 0,01 | 35,00 | | 14,00 | 19,00 | 9,00 | 0,36 | 0,00 | 0,01 | 54-16з-2020 |
| Сельдь | 30 | 4,8 | 2,25 | | 39 | | 0,00 | 0,06 | | | 24,00 | 70,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 180 | 0,2 | | 18,76 | 76 | 1,00 | 0,01 | | | | 8,00 | 4,00 | 2,00 | 0,10 | 0,00 | | 647 |
| **Всего Полдник** | **270** | **5,62** | **6,99** | **22,40** | **175** | **5,87** | **0,08** | **0,07** | **35,00** | | **46,00** | **93,0** | **21,00** | **0,46** | **0,00** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **28,89** | **36,81** | **114,12** | **906** | **32,94** | **0,71** | **0,28** | **110,0** | | **263** | **320** | **83,3** | **4,83** | **0,01** | **0,02** | |

**1-ая неделя/Суббота**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 0,02 | | 0,04 | 20,00 | | 200,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 | | 0,00 | 366 |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| **Всего Второй завтрак** | **210** | **4,52** | **5,21** | **16,42** | **131** | **0,03** | **0,00** | **0,04** | **20,00** | | **204,4** | **79,8** | **6,30** | **0,43** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 0,24 | 7,88 | 10,88 | 116 | 58,10 | 0,02 | 0,02 | 60,00 | | 68,00 | 38,00 | 19,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 54-7з-2020 |
| Рассольник домашний БГ | 200 | 0,82 | 4,29 | 10,38 | 87 | 8,40 | 0,03 | 0,04 | 40,00 | | 23,00 | 34,00 | 18,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 54-4с-2020 |
| Мясо отварное (говядина) | 90 | 18,00 | 18,09 | 7,40 | 250 | 0,10 | 0,05 | 0,05 | 15,00 | | 14,00 | 74,00 | 25,00 | 1,80 | 0,00 | | 190 |
| Картофель отварной | 150 | 1,12 | 6,23 | 21,15 | 145 | 6,24 | 0,15 | 0,06 | 15,00 | | 15,00 | 35,00 | 17,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 239 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | | 23,99 | 98 | 1,10 | 0,03 | | 10,00 | | 54,00 | 3,00 | 1,00 | 0,09 | | | 283 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,0 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **870** | **21,35** | **36,90** | **83,36** | **741** | **85,14** | **0,31** | **0,19** | **140,0** | | **194,0** | **205,0** | **91,0** | **5,29** | **0,00** | **0,00** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 4,47 | 3,56 | 0,22 | 51 | | 0,01 | 0,11 | 40,00 | 10,00 | 22,00 | 66,00 | 4,00 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 139 |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **240** | **5,22** | **3,56** | **20,79** | **136** | **4,00** | **0,03** | **0,13** | **40,00** | **10,0** | **36,0** | **75,0** | **12,00** | **1,30** | **0,01** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **31,09** | **45,67** | **120,57** | **1008** | **89,2** | **0,34** | **0,36** | **200,0** | **10,0** | **434** | **360** | **109,3** | **7,02** | **0,0** | **0,01** | |

**1-ая неделя/Воскресенье**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| **Всего Второй завтрак** | **190** | **0,16** | **0,02** | **16,42** | **67** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | | **4,4** | **4,8** | **1,30** | **0,28** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекла отварная | 60 | 0,86 | 2,38 | 4,76 | 44 | 1,04 | 0,01 | 0,01 | | | 19,00 | 21,00 | 10,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 248 |
| Борщ с капустой и картофелем БГ | 200 | 0,34 | 2,90 | 7,34 | 57 | 6,60 | 0,04 | 0,02 | 40,00 | | 34,00 | 21,00 | 14,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 37 |
| Тефтели из говядины паровые БГ | 90 | 9,70 | 9,60 | 10,00 | 175 | 0,45 | 0,07 | 0,05 | 12,00 | | 31,00 | 77,00 | 14,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 201 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,94 | 6,01 | 19,57 | 138 | 5,38 | 0,13 | 0,07 | 15,00 | | 60,00 | 57,00 | 16,00 | 0,60 | 0,01 | 0,00 | 241 |
| Огурец соленый | 50 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 4 | 0,40 | | | | | 9,00 | 9,00 | 5,00 | 0,20 | | | 247 |
| Компот из смеси яблок с лимоном | 180 | 0,22 | 0,16 | 11,97 | 50 | 7,02 | 0,01 | 0,01 | | | 8,00 | 4,00 | 3,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 284 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **14,68** | **21,46** | **62,44** | **505** | **30,89** | **0,29** | **0,18** | **67** | | **177,0** | **197,0** | **68,00** | **5,08** | **0,01** | **0,00** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| Крупеник из гречневой крупы | 150 | 9,50 | 9,45 | 29,03 | 256 | 0,13 | 0,12 | 0,12 | 30,00 | | 139,00 | 108,00 | 66,00 | 1,10 | 0,02 | 0,02 | 148 |
| **Всего Полдник** | **350** | **10,25** | **9,45** | **49,60** | **341** | **4,13** | **0,14** | **0,14** | **30,00** | | **153,0** | **117,0** | **74,00** | **1,60** | **0,02** | **0,02** | |
| **Всего день** | | **25,09** | **30,93** | **128,46** | **913** | **35,03** | **0,43** | **0,32** | **97** | | **334** | **319** | **143,3** | **6,96** | **0,03** | **0,02** | |

**2-ая неделя/Понедельник**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 0,02 | | 0,04 | 20,00 | | 200,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 | | 0,00 | 366 |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| **Всего Второй завтрак** | **210** | **4,52** | **5,21** | **16,42** | **131** | **0,03** | **0,00** | **0,04** | **20,00** | | **204,4** | **79,8** | **6,30** | **0,43** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 0,45 | 5,32 | 5,43 | 77 | 9,12 | 0,10 | 0,01 | 12,00 | | 14,00 | 19,00 | 8,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 31 |
| Сельдь | 30 | 4,8 | 2,25 | | 39 | | 0,00 | 0,06 | | | 24,00 | 70,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Суп крестьянский с крупой(рис) БГ | 200 | 0,54 | 4,20 | 10,78 | 83 | 6,40 | 0,02 | 0,01 | 40,00 | | 21,00 | 24,00 | 13,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 54-10с-2020 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Жаркое по-домашнему | 160 | 13,34 | 13,16 | 15,10 | 232 | 4,04 | 0,07 | 0,08 | 10,00 | | 28,00 | 80,30 | 20,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 181 |
| Огурец соленый | 50 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 4 | 0,40 | | | | | 9,00 | 9,00 | 5,00 | 0,20 | | | 247 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | | 23,99 | 98 | 1,10 | 0,03 | | 10,00 | | 54,00 | 3,00 | 1,00 | 0,09 | | | 283 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,0 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **780** | **20,30** | **25,34** | **64,10** | **570** | **31,06** | **0,25** | **0,18** | **72,00** | | **166,0** | **213,3** | **63,00** | **3,43** | **0,01** | **0,00** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 4,47 | 3,56 | 0,22 | 51 | | 0,01 | 0,11 | 40,00 | 10,00 | 22,00 | 66,00 | 4,00 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 139 |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **240** | **5,22** | **3,56** | **20,79** | **136** | **4,00** | **0,03** | **0,13** | **40,00** | **10,0** | **36,0** | **75,0** | **12,00** | **1,30** | **0,01** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **30,04** | **34,11** | **101,31** | **837** | **35,09** | **0,28** | **0,35** | **132,0** | **10,0** | **406** | **368** | **81,3** | **5,16** | **0,0** | **0,01** | |

**2-ая неделя/Вторник**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| **Всего Второй завтрак** | **190** | **0,16** | **0,02** | **16,42** | **67** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | | **4,4** | **4,80** | **1,30** | **0,28** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,67 | 0,07 | 11,71 | 50 | 3,45 | 0,04 | 0,02 | 200,0 | | 19,00 | 13,00 | 14,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 13 |
| Борщ с капустой и картофелем БГ | 200 | 0,34 | 2,9 | 7,34 | 57 | 6,60 | 0,04 | 0,02 | 40,0 | | 34,00 | 21,00 | 14,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 37 |
| Птица отварная | 90 | 15,79 | 14,45 | 1,93 | 205 | 0,41 | 0,05 | 0,11 | 12,00 | | 36,00 | 108,0 | 12,00 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 212 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,6 | 6 | 31,8 | 215 | | 1,50 | 0,05 | | | 15,00 | 58,00 | 60,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 219 |
| Огурец соленый | 50 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 4 | 0,40 | | | | | 9,00 | 9,00 | 5,00 | 0,20 | | | 247 |
| Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 180 | 0,2 | | 18,76 | 76 | 1,00 | 0,01 | | | | 8,00 | 4,00 | 2,00 | 0,10 | 0,00 | | 647 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **23,22** | **23,83** | **80,34** | **644** | **21,86** | **1,67** | **0,22** | **252,0** | | **137,0** | **221,0** | **113,0** | **5,56** | **0,00** | **0,01** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,60 | 2,41 | 5,86 | 48 | 3,92 | | 0,01 | | | 16,00 | 14,00 | 7,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 29 |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **260** | **1,35** | **2,41** | **26,43** | **133** | **7,92** | **0,02** | **0,03** | | | **30,00** | **23,00** | **15,00** | **0,98** | **0,00** | **0,00** | |
| **Всего день** | | **24,73** | **26,26** | **123,19** | **844** | **29,79** | **1,69** | **0,25** | **252,0** | | **171** | **249** | **129,3** | **6,82** | **0,00** | **0,01** | |

**2-ая неделя/Среда**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 0,02 | | 0,04 | 20,00 | | 200,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 | | 0,00 | 366 |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| **Всего Второй завтрак** | **210** | **4,52** | **5,21** | **16,42** | **131** | **0,03** | **0,00** | **0,04** | **20,00** | | **204,4** | **79,8** | **6,30** | **0,43** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,62 | 4,74 | 3,64 | 60 | 4,87 | 0,07 | 0,01 | 35,00 | | 14,00 | 19,00 | 9,00 | 0,36 | 0,00 | 0,01 | 54-16з-2020 |
| Щи из свежей капусты с картофелем БГ | 200 | 0,53 | 3,31 | 7,34 | 62 | 14,43 | 0,06 | 0,03 | 40,00 | | 36,00 | 22,00 | 13,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 63 |
| Гуляш из говядины БГ | 90 | 11,41 | 12,96 | 7,45 | 195 | 0,49 | 0,02 | 0,06 | 11,00 | | 21,00 | 85,00 | 18,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 54-2м-2020 |
| Картофель отварной в молоке | 150 | 2,7 | 3,7 | 25,5 | 148 | 5,80 | 0,19 | 0,07 | 15,00 | | 69,00 | 63,00 | 21,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 240 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |
| Компот из смеси яблок с лимоном | 180 | 0,22 | 0,16 | 11,97 | 50 | 7,02 | 0,01 | 0,01 | | | 9,00 | 4,00 | 3,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 284 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **16,10** | **25,28** | **65,46** | **560** | **43,81** | **0,38** | **0,20** | **101,0** | | **169,0** | **214,0** | **75,00** | **5,26** | **0,01** | **0,01** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь отварная | 50 | 0,61 | 0,04 | 3,12 | 15 | 0,44 | 0,01 | 0,01 | 170,00 | | 12,00 | 17,00 | 8,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 248 |
| Яйца вареные | 40 | 4,47 | 3,56 | 0,22 | 51 | | 0,01 | 0,11 | 40,0 | 10,00 | 22,00 | 66,00 | 4,00 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 139 |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **290** | **5,83** | **3,60** | **23,91** | **151** | **4,44** | **0,04** | **0,14** | **210,0** | **10,0** | **48,00** | **92,0** | **20,00** | **1,40** | **0,01** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **26,45** | **34,09** | **105,79** | **842** | **48,28** | **0,42** | **0,38** | **331,0** | **10,0** | **421** | **386** | **101,3** | **7,09** | **0,02** | **0,02** | |

**2-ая неделя/Четверг**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | 0,00 | 54-2г-2020 |
| **Всего Второй завтрак** | **190** | **0,16** | **0,02** | **16,42** | **67** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | | | **4,4** | **4,8** | **1,30** | **0,28** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная БГ | 60 | 1,18 | 3,77 | 5,61 | 61 | 2,43 | 0,01 | 0,01 | 215,00 | | 15,00 | 32,00 | 19,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 233 |
| Борщ с капустой и картофелем БГ | 200 | 0,34 | 2,9 | 7,34 | 57 | 6,60 | 0,04 | 0,02 | 40,0 | | 34,00 | 21,00 | 14,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 37 |
| Шницель (говядина) БГ | 90 | 12,80 | 13,10 | 16,70 | 248 | 0,05 | 0,03 | 0,09 | 10,00 | | 43,00 | 100,00 | 18,00 | 1,20 | 0,01 | 0,00 | 189 |
| Каша гречневая рассыпчатая с луком | 150 | 2,70 | 5,42 | 20,30 | 144 | 0,30 | 0,08 | 0,04 | | | 21,00 | 59,00 | 61,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 218 |
| Огурец соленый | 50 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 4 | 0,40 | | | | | 9,00 | 9,00 | 5,00 | 0,20 | | | 247 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | | 23,99 | 98 | 1,10 | 0,03 | | 10,00 | | 34,00 | 3,00 | 1,00 | 0,09 | | | 283 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,0 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **18,19** | **25,60** | **82,74** | **649** | **20,88** | **0,22** | **0,18** | **275,0** | | **172,0** | **232,0** | **124,0** | **5,25** | **0,01** | **0,00** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 1,13 | 4,75 | 4,66 | 66 | 1,68 | 0,02 | 0,02 | | | 22,00 | 19,00 | 7,00 | 0,20 | | 0,00 | |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | 0,00 | 293 |
| **Всего Полдник** | **260** | **1,88** | **4,75** | **25,23** | **151** | **5,68** | **0,04** | **0,04** | | | **36,0** | **28,0** | **15,00** | **0,70** | | **0,00** | |
| **Всего день** | | **20,23** | **30,37** | **124,39** | **867** | **26,57** | **0,3** | **0,22** | **275** | | **212** | **265** | **140,3** | **6,23** | **0,01** | **0,00** | |

**2-ая неделя/Пятница**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 0,02 | | 0,04 | 20,00 | | 200,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 | | 0,00 | 366 |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| **Всего Второй завтрак** | **210** | **4,52** | **5,21** | **16,42** | **131** | **0,03** | **0,00** | **0,04** | **20,00** | | **204,4** | **79,8** | **6,30** | **0,43** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 0,45 | 5,32 | 5,43 | 77 | 9,12 | 0,10 | 0,01 | 12,00 | | 14,00 | 19,00 | 8,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 31 |
| Рассольник ленинградский БГ | 200 | 0,77 | 3,45 | 11,72 | 85 | 7,85 | 0,11 | 0,03 | 40,00 | | 25,00 | 32,00 | 16,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 42 |
| Птица тушеная | 90 | 16,89 | 16,53 | 2,49 | 239 | 0,40 | 0,32 | 0,08 | 10,00 | | 33,00 | 97,00 | 12,00 | 1,00 | 0,00 | 0,01 | 213 |
| Рис отварной | 150 | 2,80 | 3,50 | 31,80 | 176 | | 0,03 | | | | 6,00 | 31,00 | 18,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 224 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |
| Компот из смеси яблок с лимоном | 180 | 0,22 | 0,16 | 11,97 | 50 | 7,02 | 0,01 | 0,01 | | | 8,00 | 4,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 284 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **21,75** | **29,37** | **72,97** | **672** | **35,59** | **0,60** | **0,15** | **62,00** | | **106,0** | **204,0** | **68,00** | **2,84** | **0,00** | **0,01** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,62 | 4,74 | 3,64 | 60 | 4,87 | 0,07 | 0,01 | 35,00 | | 14,00 | 19,00 | 9,00 | 0,36 | 0,00 | 0,01 | 54-16з-2020 |
| Сельдь | 30 | 4,8 | 2,25 | | 39 | | 0,00 | 0,06 | | | 24,00 | 70,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **290** | **6,17** | **6,99** | **24,21** | **184** | **8,87** | **0,09** | **0,09** | **35,00** | | **52,00** | **98,0** | **27,00** | **0,86** | **0,00** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **32,44** | **41,57** | **113,60** | **987** | **44,49** | **0,69** | **0,28** | **117,0** | | **362** | **382** | **101,3** | **4,13** | **0,00** | **0,02** | |

**2-ая неделя/Суббота**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30,00 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| батон | 30 | 2,14 | 0,21 | 13,43 | 64 | | 0,02 | | | | 6,00 | 16,00 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| **Всего Второй завтрак** | **220** | **2,30** | **0,23** | **29,85** | **131** | **0,01** | **0,02** | **0,00** | | | **10,4** | **20,8** | **4,30** | **0,52** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная БГ | 60 | 1,12 | 3,78 | 6,31 | 64 | 2,60 | | 0,01 | 10,00 | | 19,00 | 28,00 | 14,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 233 |
| Борщ с капустой и картофелем БГ | 200 | 0,34 | 2,9 | 7,34 | 57 | 6,60 | 0,04 | 0,02 | 40,0 | | 34,00 | 21,00 | 14,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 37 |
| Тефтели из говядины с рисом | 90 | 9,10 | 11,20 | 12,30 | 190 | 0,40 | 0,10 | 0,05 | 12,00 | | 88,00 | 81,00 | 15,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 202 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,94 | 6,01 | 19,57 | 138 | 5,38 | 0,13 | 0,07 | 15,00 | | 60,00 | 57,00 | 16,00 | 0,60 | 0,01 | 0,00 | 241 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | | 23,99 | 98 | 1,10 | 0,03 | | 10,00 | | 54,00 | 3,00 | 1,00 | 0,09 | | | 283 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,0 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего Обед** | **830** | **14,67** | **24,30** | **79,07** | **592** | **27,28** | **0,33** | **0,17** | **87,00** | | **275,0** | **211,0** | **71,00** | **4,59** | **0,01** | **0,00** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 4,47 | 3,56 | 0,22 | 51 | | 0,01 | 0,11 | 40,0 | 10,00 | 22,00 | 66,00 | 4,00 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 139 |
| сок | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего Полдник** | **240** | **5,22** | **3,56** | **20,79** | **136** | **4,00** | **0,03** | **0,13** | **40,00** | **10,0** | **36,0** | **75,0** | **12,00** | **1,30** | **0,01** | **0,01** | |
| **Всего день** | | **22,19** | **28,09** | **129,71** | **859** | **31,29** | **0,38** | **0,30** | **127,0** | **10,0** | **321** | **307** | **87,3** | **6,41** | **0,02** | **0,01** | |

**2-ая неделя/Воскресенье**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины в мг | | | | | Минеральные вещества в мг | | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | C | B1 | B2 | A | D | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | 8 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 0,02 | 9,11 | 37 | 0,01 | | | | | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,20 | | | 54-2г-2020 |
| Мед | 10 | 0,08 | | 7,31 | 30,00 | | 0,00 | 0,00 | | | 1,40 | 1,80 | 0,30 | 0,08 | 0,00 | | |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 0,02 | | 0,04 | 20,00 | | 200,00 | 75,00 | 5,00 | 0,15 | | 0,00 | 366 |
| **Всего Второй завтрак** | **210** | **4,52** | **5,21** | **16,42** | **131** | **0,03** | **0,00** | **0,04** | **20,00** | | **204,4** | **79,8** | **6,30** | **0,43** | **0,00** | **0,00** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 0,24 | 7,88 | 10,88 | 116 | 58,10 | 0,02 | 0,02 | 60,00 | | 68,00 | 38,00 | 19,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 54-7з-2020 |
| Суп из овощами | 200 | 0,71 | 2,50 | 11,12 | 70 | 3,60 | 0,03 | 0,02 | 40,00 | | 9,00 | 21,00 | 11,00 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 44 |
| Мясо отварное (говядина) | 90 | 18,00 | 18,09 | 7,40 | 250 | 0,10 | 0,05 | 0,05 | 15,00 | | 14,00 | 74,00 | 25,00 | 1,80 | 0,00 | | 190 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,6 | 6 | 31,8 | 215 | | 1,50 | 0,05 | | | 15,00 | 58,00 | 60,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 219 |
| Помидоры соленые | 50 | 0,24 | 0,06 | 1,46 | 8 | 1,20 | | | | | 4,00 | 13,00 | 5,00 | 0,20 | | 0,00 | 247 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Кисель из сока плодового или ягодного натурального | | 180 | 0,2 | | 18,76 | 76 | 1,00 | 0,01 | | | | 8,00 | 4,00 | 2,00 | 0,10 | 0,00 | | 647 |
| Плоды или ягоды свежие (Яблоко,банан,апельсин,мандарин) | | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,10 | 37 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | | | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 89 |
| **Всего** | **Обед** | **870** | **25,37** | **34,88** | **89,52** | **772** | **74,00** | **1,64** | **0,16** | **115,0** | | **134,0** | **216,0** | **128,0** | **6,40** | **0,03** | **0,00** | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь отварная | | 50 | 0,61 | 0,04 | 3,12 | 15 | 0,44 | 0,01 | 0,01 | 170,00 | | 12,00 | 17,00 | 8,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 248 |
| сок | | 200 | 0,75 | | 20,57 | 85 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | | | 14,00 | 9,00 | 8,00 | 0,50 | | | 293 |
| **Всего** | **Полдник** | **250** | **1,36** | **0,04** | **23,69** | **100** | **4,44** | **0,03** | **0,03** | **170,0** | | **26,0** | **26,00** | **16,00** | **0,60** | **0,00** | **0,00** | |
| **Всего** | **день** | | **31,25** | **40,13** | **129,63** | **1003** | **78,47** | **1,67** | **0,23** | **305,0** | | **364** | **322** | **150,3** | **7,43** | **0,03** | **0,00** | |
| **Итого** | | | **379,91** | **474,9** | **1663,08** | **12562** | **626,1** | **9** | **4,2** | **2978** | **100** | **4563** | **4527** | **1554** | **86** | **0,27** | **0,18** | |
| **Среднее за период** | | | **27,00** | **33,00** | **118,00** | **897** | **44,00** | **0,64** | **0,30** | **212** | **7,0** | **325** | **323** | **111** | **6,00** | **0,01** | **0,01** | |

Исполнитель Визирякина Т.А. тел.89511366580