|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 52,4 | 0,21 | 0,17 | 2,38 | 0,52 | 138 | 232 | 1,9 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 6,9 | 0,01 | 0,07 | 0,41 | 0,3 | 57,3 | 46,3 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***450*** | ***13,26*** | | ***22,92*** | ***56,46*** | ***489,3*** | ***124,6*** | ***0,22*** | ***0,25*** | ***2,81*** | ***0,82*** | ***196,3*** | ***280,3*** | ***2,7*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **54-18з-2020** | **Салат из свеклы с черносливом с подсолнечным маслом** | **100** | **1,4** | | **5,4** | **12,9** | **106,2** | **1,7** | **0,01** | **0,04** | **0,29** | **3,46** | **35,5** | **39,8** | **1,3** |
|  | свекла | 83 | 0,9 | | 0,1 | 5,3 | 25,5 | 0,8 | 0,01 | 0,02 | 0,11 | 2,66 | 22 | 25 | 0,8 |
|  | чернослив | 10,3 | 0,2 | | 0,1 | 5 | 21,5 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0,12 | 7 | 7 | 0,3 |
|  | масло подсолнечное | 4,8 | 0 | | 4,2 | 0 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-1с-2020** | **Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из говяжьего фарша** | **300** | **6,93** | | **7,575** | **8,55** | **144,09** | **162,3** | **0,033** | **0,048** | **0,0738** | **16,14** | **55,8** | **46,5** | **0,717** |
|  | петрушка корень | 0,75 | 0 | | 0 | 0,06 | 0,27 | 0,006 | 0 | 0 | 0,006 | 0,084 | 0,3 | 0,39 | 0,003 |
|  | сметана | 15 | 0,36 | | 2,64 | 0,45 | 27,024 | 14,4 | 0,003 | 0,012 | 0,072 | 0,018 | 11,4 | 7,8 | 0,027 |
|  | мука пшеничная в/с | 3 | 0,3 | | 0,03 | 1,92 | 9,15 | 0 | 0,003 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,6 | 0,3 | 0,03 |
|  | томатное пюре | 1,8 | 0,06 | | 0 | 0,18 | 1,02 | 2,16 | 0 | 0 | 0,015 | 0,186 | 0,33 | 1,11 | 0,03 |
|  | капуста белокочанная | 105 | 1,5 | | 0,1 | 4 | 22,6 | 2,5 | 0,03 | 0,03 | 0,59 | 37,8 | 40,3 | 26 | 0,5 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,15 | | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | морковь | 15 | 0,15 | | 0 | 0,75 | 3,69 | 14,4 | 0,006 | 0,006 | 0,096 | 0,24 | 2,85 | 5,7 | 0,072 |
|  | масло подсолнечное | 6 | 0 | | 0 | 0 | 47,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0,12 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 240 | 200 | | 3,75 | 0,55 | 0,55 | 25,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-4г-2020** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **200** | **11** | | **9,3** | **47,9** | **318,5** | **36,6** | **0,28** | **0,16** | **5,31** | **0** | **19** | **240** | **5,4** |
|  | крупа гречневая | 92 | 10,9 | | 2,7 | 47,8 | 258,8 | 1,1 | 0,28 | 0,15 | 5,3 | 0 | 16 | 239 | 5,4 |
|  | масло сливочное | 9,1 | 0,1 | | 6,6 | 0,1 | 59,7 | 35,5 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 136 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2м-2020** | **Гуляш из говядины** | **120** | **20,4** | | **20,4** | **4,7** | **283,6** | **38,4** | **0,06** | **0,14** | **7,49** | **1,7** | **17** | **199** | **3** |
|  | мука пшеничная в/с | 3,8 | 0,4 | | 0 | 2,4 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 1 | 3 | 0 |
|  | говядина 1 категории | 125,4 | 19,4 | | 15,6 | 0 | 218,3 | 0 | 0,05 | 0,13 | 7,28 | 0 | 9 | 182 | 2,6 |
|  | томатное пюре | 10,9 | 0,4 | | 0 | 1,2 | 6,2 | 13,1 | 0 | 0 | 0,1 | 1,14 | 2 | 7 | 0,2 |
|  | лук репчатый | 17,4 | 0,2 | | 0 | 1 | 5,1 | 0 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,56 | 4 | 7 | 0,1 |
|  | масло сливочное | 6,4 | 0 | | 4,7 | 0,1 | 42,5 | 25,3 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
|  | вода | 160,5 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-1хн-2020** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,5** | | **0** | **19,8** | **81** | **15** | **0** | **0** | **0,05** | **0** | **50** | **4** | **0,1** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | | 0 | 6,4 | 25, | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | смесь сухофруктов | 26,8 | 0,5 | | 0 | 13,4 | 55,6 | 15 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 49 | 4 | 0,1 |
|  | вода | 190 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,28** | | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***980*** | ***44,83*** | | ***43,475*** | ***114,37*** | ***1047,59*** | ***254*** | ***0,383*** | ***0,388*** | ***13,214*** | ***21,3*** | ***177,3*** | ***529,3*** | ***10,517*** |
| **Итого за день:** | | **1430** | ***58,09*** | | **66,395** | **170,83** | **1536,89** | **378,6** | **0,603** | **0,638** | **16,024** | **22,12** | **373,6** | **809,6** | **13,217** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 132 | 75 | 0,2 |
| 54-2к-2020 | Кашка вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 300,7 | 63,7 | 0,08 | 0,16 | 1,62 | 0,52 | 120 | 135 | 1,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 17,25 | 0,04 | 0,17 | 1,1 | 0,68 | 143 | 130 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***455*** | ***18,26*** | ***20,02*** | ***69,96*** | ***536,8*** | ***119,95*** | ***0,13*** | ***0,37*** | ***2,76*** | ***1,3*** | ***395*** | ***340*** | ***2,8*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-9з-2020** | **Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с подсолнечным маслом** | **100** | **1,4** | **10,2** | **6** | **120,9** | **402,7** | **0,04** | **0,03** | **0,66** | **28,9** | **37,4** | **31,3** | **0,9** |
|  | Яблоко (урожай 1.03.) | 22,6 | 0,1 | 0,1 | 2 | 8,9 | 1 | 0,01 | 0 | 0,06 | 2 | 3,2 | 2,2 | 0,44 |
|  | капуста белокочанная (урожай 1.03.) | 71,2 | 1 | 0,1 | 2,7 | 15,3 | 1,7 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 25,7 | 27,4 | 17,7 | 0,34 |
|  | морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,25 | 0,01 |
|  | вода | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | кислота лимонная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0,22 | 0,02 | 0 |
| **54-3с-2020** | **Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша** | **300** | **7,11** | **9,36** | **20,4** | **194,07** | **160,8** | **0,096** | **0,078** | **1,7004** | **8,31** | **31,5** | **77,1** | **1,0644** |
|  | сметана | 15 | 0,36 | 2,64 | 0,45 | 27,024 | 14,4 | 0,003 | 0,012 | 0,072 | 0,018 | 11,4 | 7,8 | 0,027 |
|  | Картофель | 122,4 | 1,68 | 0,33 | 13,35 | 63,03 | 1,62 | 0,078 | 0,051 | 1,296 | 7,2 | 7,8 | 45,3 | 0,705 |
|  | Крупа рисовая | 6 | 0,39 | 0,06 | 4,05 | 18,21 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,159 | 0 | 0,42 | 7,8 | 0,051 |
|  | Лук репчатый | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | Морковь | 15 | 0,15 | 0 | 0,75 | 3,69 | 14,4 | 0,006 | 0,006 | 0,096 | 0,24 | 2,85 | 5,7 | 0,072 |
|  | Огурец солёный | 22,5 | 0,15 | 0,03 | 0,27 | 1,8 | 0,54 | 0,003 | 0,003 | 0,03 | 0,36 | 3,6 | 3,9 | 0,372 |
|  | Масло подсолнечное | 5 | 0 | 5,28 | 0 | 47,46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0 |
|  | Лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 225 | 4,23 | 0,99 | 0,6 | 2,829 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-9м-2020** | **Жаркое по- домашнему** | **250** | **25,1** | **24,2** | **21,5** | **403,7** | **44** | **0,17** | **0,23** | **10,3** | **11,9** | **32** | **288** | **4,3** |
|  | картофель | 188,1 | 2,4 | 0,5 | 19,3 | 90,9 | 2,3 | 0,11 | 0,07 | 1,87 | 10,4 | 11 | 65 | 1 |
|  | говядина 1 категории | 142,7 | 22,1 | 17,8 | 0 | 248,3 | 0 | 0,05 | 0,15 | 8,28 | 0 | 10 | 206 | 3 |
|  | томатное пюре | 8,1 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,6 | 9,8 | 0 | 0 | 0,07 | 0,85 | 1 | 5 | 0,1 |
|  | лук репчатый | 21,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 | 0 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,69 | 5 | 9 | 0,1 |
|  | масло сливочное | 8,1 | 0,1 | 5,9 | 0,1 | 53,5 | 31,8 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 |
| **54-2хн-2020** | **Кисель из брусники** | **200** | **0,1** | **0,1** | **14,9** | **60,7** | **0,96** | **0** | **0** | **0,05** | **1,2** | **7** | **7** | **0,1** |
|  | крахмал картофельный | 60 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 0 |
|  | сахар- песок | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | брусника | 21,4 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 | 0,96 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | 4 | 3 | 0,1 |
|  | вода | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед:** | | **910** | **38,31** | **44,66** | **83,32** | **893,57** | **608,46** | **0.306** | **0,338** | **12,71** | **50,31** | **107,9** | **403,4** | **6,364** |
| **Итого за день:** | | **1365** | **56,57** | **64,68** | **153,28** | **1430,37** | **728,41** | **0,436** | **0,708** | **15,47** | **51,61** | **502,9** | **743,4** | **9,164** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-16к-2020 | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | 33,25 | 0,07 | 0,12 | 1,46 | 0,53 | 115 | 123 | 0,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0,09 | 0,04 | 4,5 | 7,2 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | **450** | **8,26** | **15,62** | **44,06** | **354,8** | **98,85** | **0,07** | **0,14** | **1,57** | **0,57** | **120,5** | **132,2** | **1,2** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-16з-2020** | **Винегрет с растительным маслом** | **100** | **1,2** | **9** | **6,7** | **11,9** | **121,5** | **0,03** | **0,02** | **0,53** | **3,76** | **20,2** | **35,7** | **0,7** |
|  | картофель | 23,9 | 0.3 | 0,1 | 2,6 | 12,3 | 0,3 | 0,02 | 0,01 | 0,25 | 1,41 | 2 | 9 | 0,1 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,48 | 3 | 6 | 0,1 |
|  | морковь | 10 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 4 | 0,1 |
|  | свекла | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,48 | 4 | 4 | 0,2 |
|  | огурец солёный | 30 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 | 0,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0,48 | 5 | 5 | 0,1 |
|  | масло подсолнечное | 8 | 0 | 7 | 0 | 63,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| **54-7с-2020** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **300** | **7,74** | **4,17** | **27,75** | **179,4** | **146,4** | **0,1284** | **0,078** | **2,1516** | **10,32** | **20,7** | **81,9** | **1,296** |
|  | картофель | 163,2 | 2,25 | 0,42 | 17,79 | 84,03 | 2,16 | 0,105 | 0,066 | 1,728 | 9,6 | 10,5 | 60,6 | 0,939 |
|  | макаронные изделия | 12 | 1,23 | 0,15 | 7,71 | 36,99 | 0 | 0,015 | 0,03 | 0,279 | 0 | 2,01 | 9 | 0,168 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | морковь | 15 | 0,15 | 0 | 0,75 | 3,69 | 14,4 | 0,006 | 0,006 | 0,096 | 0,24 | 2,85 | 5,7 | 0,072 |
|  | масло подсолнечное | 3 | 0 | 2,64 | 0 | 23,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | Бульон куриный | 210 | 3,96 | 0,93 | 0,57 | 26,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-6г-2020** | **Рис отварной** | **200** | **4,6** | **7,2** | **46,6** | **269,4** | **35,5** | **0,04** | **0,03** | **1,83** | **0** | **8** | **92** | **0,6** |
|  | крупа рисовая | 69,1 | 4,5 | 0,6 | 46,5 | 209,7 | 0 | 0,04 | 0,02 | 1,82 | 0 | 5 | 90 | 0,6 |
|  | масло сливочное | 9,1 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 59,7 | 35,5 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 351,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-11р-2020** | **Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)** | **90** | **12,35** | **6,68** | **5,65** | **132,42** | **284,4** | **0,077** | **0,077** | **3,22** | **2,45** | **39,85** | **187,71** | **0,9** |
|  | минтай | 88,45 | 11,7 | 0,64 | 0 | 52,32 | 3,7 | 0,05 | 0,05 | 2,24 | 0,12 | 21 | 127 | 0,4 |
|  | Сахар-песок | 2,31 | 0 | 0 | 2.05 | 8,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре | 8,1 | 0,25 | 0 | 0,9 | 4,62 | 7,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,66 | 1 | 4 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 15,68 | 0,12 | 0 | 0,9 | 4,62 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,39 | 3 | 5 | 0,1 |
|  | морковь | 28,15 | 0,25 | 0 | 1,41 | 5,4 | 210 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 0,35 | 4 | 8 | 0,1 |
|  | петрушка | 4,5 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,39 | 1 | 2 | 0 |
|  | масло подсолнечное | 6,81 | 0 | 4,7 | 0 | 41,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
|  | вода | 17,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **6,5** | **26,8** | **0,3** | **0** | **0,01** | **0,09** | **0,04** | **4,5** | **7,2** | **0,7** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Чай черный байховый | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 0,7 |
|  | вода | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***950*** | ***30,69*** | ***27,85*** | ***113,72*** | ***734,1*** | ***588,1*** | ***0,275*** | ***0,215*** | ***7,822*** | ***16,57*** | ***93,25*** | ***404,51*** | ***4,196*** |
| **Итого за день:** | | **1400** | **38,95** | **43,47** | **157,78** | **1088,92** | **686,95** | **0,345** | **0,355** | **9,392** | **17,14** | **213,75** | **536,71** | **5,396** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,875 | 6,975 | 22,15 | 178,775 | 32,9 | 0,075 | 0,22 | 1,59 | 0,91 | 189,25 | 152,75 | 0,45 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 13,29 | 0,03 | 0,13 | 0,91 | 0,52 | 111 | 107 | 1,1 |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 207,7 | 65 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 53,6 | 79,1 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***540*** | ***20,935*** | ***23,695*** | ***63,21*** | ***552,875*** | ***111,19*** | ***0,105*** | ***0,45*** | ***2,8*** | ***1,53*** | ***353,85*** | ***338,85*** | ***1,95*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-11з-2020** | **Салат из моркови и яблок с подсолнечным маслом** | **100** | **0,9** | **10,2** | **7,2** | **123,8** | **1222** | **0,05** | **0,05** | **0,7** | **6,05** | **22,5** | **37,3** | **1,1** |
|  | Морковь (урожай 1.03.) | 76,2 | 0,8 | 0,1 | 4,2 | 20,6 | 1220 | 0,04 | 0,04 | 0,61 | 3,05 | 16,5 | 33,6 | 0,4 |
|  | яблоко | 33,9 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 13,3 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 3 | 4,8 | 3,3 | 0,7 |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,3 | 0,01 |
| **54-2с-2020** | **Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша** | **300** | **7,05** | **9,15** | **15,15** | **171,33** | **206,7** | **0,048** | **0,0624** | **0,882** | **10,14** | **50,4** | **63,9** | **1,308** |
|  | морковь | 18,75 | 0,18 | 0 | 0,93 | 4,62 | 180 | 0,006 | 0,009 | 0,12 | 0,3 | 3,6 | 7,2 | 0,09 |
|  | петрушка корень | 0,75 | 0 | 0 | 0,06 | 0,27 | 0,006 | 0 | 0 | 0,006 | 0,084 | 0,3 | 0,39 | 0,003 |
|  | свекла | 60 | 0,69 | 0,03 | 3,84 | 18,45 | 0,576 | 0,006 | 0,015 | 0,078 | 1,92 | 15,6 | 18 | 0,585 |
|  | картофель | 32,64 | 0,45 | 0,09 | 3,57 | 16,8 | 0,432 | 0,084 | 0,012 | 0,345 | 1,92 | 0,03 | 12 | 0,189 |
|  | сахар-песок | 3 | 0 | 0 | 2,73 | 10,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0,09 |
|  | сметана | 15 | 0,36 | 2,64 | 0,45 | 27,024 | 14,4 | 0,003 | 0,012 | 0,072 | 0,018 | 11,4 | 7,8 | 0,027 |
|  | томатное пюре | 9 | 0,3 | 0 | 0,96 | 5,07 | 10,8 | 0,03 | 0,03 | 0,078 | 0,936 | 11,4 | 5,4 | 0,156 |
|  | капуста белокочанная | 36 | 0,42 | 0,03 | 1,02 | 5,91 | 0,432 | 0,03 | 0,009 | 0,135 | 4,32 | 1,59 | 6,6 | 0,126 |
|  | Лук репчатый | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | масло подсолнечное | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 47,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0,12 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | кислота лимонная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,3 | 0,003 |
|  | бульон на говяжьем фарше | 240 | 4,5 | 0 | 0,66 | 30,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-1г-2020** | **Макароны отварные** | **200** | **7,1** | **7,4** | **43,7** | **269,3** | **35,5** | **0,08** | **0,03** | **1,59** | **0** | **14** | **53** | **1** |
|  | Макаронные изделия высшего сорта | 68 | 7 | 0,8 | 43,6 | 209,6 | 0 | 0,08 | 0,02 | 1,58 | 0 | 11 | 51 | 1 |
|  | Масло сливочное | 9,1 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 59,7 | 35,5 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 2 | 0 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 408 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-25м-2020** | **Курица тушеная с морковью** | **100** | **14,1** | **6,3** | **4,4** | **131,3** | **291** | **0,04** | **0,05** | **3,96** | **1,3** | **22** | **112** | **1** |
|  | Куриная грудка филе | 67,2 | 13,2 | 0,99 | 0,22 | 62,6 | 3,21 | 0,03 | 0,03 | 3,67 | 0,43 | 4,2 | 88,5 | 0,72 |
|  | Сметана | 9,1 | 0,21 | 1,6 | 0,28 | 16,4 | 8,74 | 0 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 6,9 | 4,8 | 0,02 |
|  | Мука пшеничная в/с | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,4 | 2 | 0,03 |
|  | Лук репчатый | 12,9 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,41 | 2,8 | 5,2 | 0,07 |
|  | Морковь | 28,4 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7 | 272,4 | 0,01 | 0,01 | 0,18 | 0,45 | 5,4 | 10,9 | 0,14 |
|  | Масло сливочное | 1,8 | 0,01 | 1,31 | 0,01 | 11,9 | 7,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 |
|  | Масло подсолнечное | 2,7 | 0 | 2,4 | 0 | 21,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,36 | 0,5 | 0,02 |
|  | вода | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2хн-2020** | **Компот из кураги** | **200** | **1** | **0,1** | **15,7** | **66,9** | **69,96** | **0,01** | **0,03** | **0,48** | **0,3** | **28** | **25** | **0,6** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | курага | 21,4 | 1 | 0,1 | 9,3 | 41,5 | 70 | 0,01 | 0,03 | 0,48 | 0,3 | 28 | 25 | 0,6 |
|  | вода | 202 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***960*** | ***34,75*** | ***33,95*** | ***106,67*** | ***876,83*** | ***1825,16*** | ***0,228*** | ***0,222*** | ***7,612*** | ***17,79*** | ***136,9*** | ***291,2*** | ***5,008*** |
| **Итого за день:** | | **1500** | **55,685** | **57,645** | **169,88** | **1429,7** | **1936,35** | **0,333** | **0,672** | **10,412** | **19,32** | **490,75** | **630,05** | **6,958** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 132 | 75 | 0,2 |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 53,17 | 0,14 | 0,18 | 1,78 | 0,55 | 134 | 205 | 2,2 |
| 54-2хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14.9 | 60,7 | 0,96 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | 7 | 7 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***455*** | ***14,76*** | ***15,82*** | ***66,96*** | ***473,1*** | ***93,13*** | ***0,15*** | ***0,22*** | ***1,87*** | ***1,85*** | ***273*** | ***287*** | ***2,5*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-2з-2020** | **Огурец в нарезке** | **100** | **0,8** | **0,1** | **2,5** | **14,1** | **10** | **0,03** | **0,04** | **0,2** | **10** | **23** | **42** | **0,6** |
| **54-12с-2020** | **Суп с рыбными консервами** | **300** | **11,85** | **6,15** | **18,63** | **176,94** | **267,3** | **0,096** | **0,123** | **4,8** | **8,76** | **99,9** | **163,2** | **1,344** |
|  | петрушка(зелень) | 2,64 | 0,06 | 0 | 0,15 | 0,93 | 11,97 | 0 | 0 | 0,012 | 1,26 | 4,5 | 1,8 | 0,036 |
|  | горбуша консерв | 54,24 | 9,42 | 2,46 | 0 | 59,76 | 5,76 | 0,009 | 0,054 | 3,186 | 0 | 78 | 96 | 0,375 |
|  | картофель | 114,24 | 1,59 | 0,3 | 12,45 | 58,83 | 1,5 | 0,072 | 0,048 | 1,209 | 6,72 | 7,5 | 42,3 | 0,657 |
|  | крупа рисовая | 6 | 0,39 | 0,06 | 4,05 | 18,09 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,159 | 0 | 0,3 | 7,8 | 0,051 |
|  | Лук репчатый | 9,6 | 0,12 | 0,03 | 0,72 | 3,51 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,039 | 0,39 | 2,27 | 4,8 | 0,066 |
|  | морковь | 24 | 0,24 | 0,03 | 1,2 | 5,91 | 230,4 | 0,009 | 0,012 | 0,153 | 0,39 | 4,5 | 9,3 | 0,009 |
|  | масло сливочное | 4,5 | 0,03 | 3,27 | 0,03 | 29,64 | 17,64 | 0 | 0,003 | 0,006 | 0 | 0,6 | 0,6 | 0,021 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | вода | 240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-12г-2020** | **Каша пшенная рассыпчатая** | **200** | **8,5** | **9.5** | **47,3** | **308,8** | **40,6** | **0,24** | **0,03** | **2,89** | **0** | **22** | **160** | **1,9** |
|  | крупа пшенная | 78 | 8,4 | 2,3 | 47,2 | 242,9 | 1,4 | 0,24 | 0,02 | 2,87 | 0 | 19 | 158 | 1,8 |
|  | масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 | 39,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 138 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3соус-2020** | **Соус красный основной** | **100** | **3,3** | **2,7** | **8,9** | **73,1** | **131,8** | **0,02** | **0** | **0,33** | **2,68** | **9** | **23,6** | **0,5** |
|  | сахар-песок | 2,5 | 0 | 0 | 2,275 | 9,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0,0075 |
|  | лавровый лист | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 | 0 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 1 | 3,7 | 0,1 |
|  | томатное пюре | 20 | 0,7 | 0 | 2,1 | 11,3 | 24 | 0,01 | 0 | 0,18 | 2,08 | 4 | 12,2 | 0,4 |
|  | лук репчатый | 4,5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,50 | 0 | 0 | 0,02 | 0,16 | 1 | 2 | 0 |
|  | морковь | 9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 3,8 | 0,1 |
|  | петрушка корень | 2,3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 0,28 | 1 | 1,3 | 0 |
|  | масло сливочное | 3 | 0 | 2,2 | 0 | 19,8 | 11,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | бульон | 107 | 1,9 | 0,4 | 0,3 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-16м-2020** | **Тефтели из говядины с рисом** | **90** | **13** | **13,2** | **7,3** | **200,3** | **1,7** | **0,04** | **0,1** | **4,85** | **0,4** | **23** | **138** | **1,8** |
|  | Крупа рисовая | 9 | 0,59 | 0,08 | 6,06 | 27,3 | 0 | 0,01 | 0 | 0,24 | 0 | 0,6 | 12 | 0,08 |
|  | Молоко | 12,6 | 0,34 | 0,35 | 0,54 | 6,7 | 1,7 | 0 | 0,02 | 0,08 | 0,07 | 13 | 9,9 | 0,01 |
|  | Говядина 1 категория | 77,3 | 11,96 | 9,63 | 0 | 134,5 | 0 | 0,03 | 0,08 | 4,49 | 0 | 5,4 | 112 | 1,61 |
|  | Лук репчатый | 11,2 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,4 | 2,5 | 5 | 0,1 |
|  | Масло подсолнечное | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 0,01 |
| **54-23гн-2020** | **Кофейный напиток** | **200** | **1,1** | **0,7** | **14,21** | **66,82** | **0,09** | **0** | **0,01** | **0,27** | **0** | **5,6** | **28,5** | **1** |
|  | сахар-песок | 15 | 0 | 0 | 13,71 | 54,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Кофейный напиток | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 | 0,09 | 0 | 0,01 | 0,27 | 0 | 5,6 | 28,5 | 1 |
|  | вода | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 13,92 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***1050*** | ***43,15*** | ***33,15*** | ***119,36*** | ***954,26*** | ***451,49*** | ***0,426*** | ***0,303*** | ***13,34*** | ***21,84*** | ***182,5*** | ***555,3*** | ***7,144*** |
| **Итого за день:** | | **1505** | **57,91** | **48,97** | **186,32** | **1427,36** | **544,62** | **0,576** | **0,523** | **15,21** | **23,69** | **455,5** | **842,3** | **9,644** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288 | 53,8 | 0,18 | 0,15 | 2,53 | 0,54 | 126 | 185 | 1,3 |
| 54-8в-2020 | Булочка маковая | 60 | 5,5 | 4,1 | 21,9 | 146,8 | 23,7 | 0,02 | 0,07 | 0,7 | 0,5 | 74 | 85,6 | 0,88 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 6,9 | 0,01 | 0,07 | 0,41 | 0,3 | 57,3 | 46,3 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***500*** | ***18,36*** | ***17,72*** | ***81,56*** | ***563,5*** | ***84,4*** | ***0,21*** | ***0,29*** | ***3,64*** | ***1,34*** | ***257,3*** | ***316,9*** | ***2,98*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-14з-2020** | **Салат из свеклы с курагой и изюмом** | **100** | **1,8** | **5,4** | **16,6** | **122,3** | **36,2** | **0,03** | **0,05** | **0,41** | **3,16** | **46,6** | **52,3** | **1,46** |
|  | свекла | 93,8 | 1,1 | 0,1 | 6 | 28,8 | 0,9 | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 3 | 24,4 | 28,1 | 0,9 |
|  | курага | 10,7 | 0,5 | 0 | 4,6 | 20,8 | 35 | 0,01 | 0,02 | 0,24 | 0,16 | 14,1 | 12,7 | 0,3 |
|  | изюм | 10,2 | 0,2 | 0 | 6 | 25,2 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0 | 7 | 11,2 | 0,3 |
|  | масло подсолнечное | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,22 | 0,01 |
| **54-8с-2020** | **Суп картофельный с горохом на бульоне из говяжьего фарша** | **300** | **10,02** | **6,9** | **24,42** | **199,71** | **145,8** | **0,2184** | **0,084** | **2,502** | **7,14** | **32,4** | **120,6** | **2,214** |
|  | картофель | 102 | 1,41 | 0,27 | 11,13 | 52,53 | 1,35 | 0,066 | 0,042 | 1,08 | 6 | 6,6 | 37,8 | 0,588 |
|  | горох | 24 | 4,62 | 0,42 | 10,8 | 65,55 | 0,288 | 0,141 | 0,03 | 1,248 | 0 | 24,3 | 68,7 | 1,419 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | морковь | 15 | 0,15 | 0 | 0,75 | 3,69 | 14,4 | 0,006 | 0,006 | 0,096 | 0,24 | 2,85 | 5,7 | 0,072 |
|  | петрушка (корень) | 3,75 | 0,03 | 0,03 | 0,27 | 1,41 | 144 | 0,003 | 0,003 | 0,003 | 0,42 | 1,5 | 1,92 | 0,018 |
|  | масло подсолнечное | 6 | 0 | 0 | 0 | 47,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0,12 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 195 | 3,66 | 0,87 | 0,54 | 24,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-4г-2020** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **200** | **11** | **9,3** | **47,9** | **318,5** | **36,6** | **0,28** | **0,16** | **5,31** | **0** | **19** | **240** | **5,4** |
|  | крупа гречневая | 92 | 10,9 | 2,7 | 47,8 | 258,8 | 1,1 | 0,28 | 0,15 | 5,3 | 0 | 16 | 239 | 5,4 |
|  | масло сливочное | 9,1 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 59,7 | 35,5 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 136 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-18м-2020** | **Печень говяжья по -строгановски** | **90** | **13,4** | **14** | **5,3** | **200,5** | **3791** | **0,17** | **1,33** | **7,93** | **9,9** | **31** | **221** | **4,6** |
|  | печень говяжья | 87,6 | 14,73 | 2,74 | 4,06 | 97,65 | 3786 | 0,16 | 1,31 | 7,79 | 9,89 | 5,9 | 205 | 4,5 |
|  | мука пшеничная в/с | 1,46 | 0,13 | 0,01 | 0,83 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 | 1 | 0,01 |
|  | сметана | 30,03 | 0,63 | 4,7 | 0,83 | 48,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 | 1 | 0 |
|  | масло сливочное | 1,46 | 0,01 | 0,94 | 0,01 | 8,6 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 |
|  | масло подсолнечное | 7,54 | 0 | 5,9 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 1,46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 |
|  | вода | 32,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3гн-2020** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200** | **0,3** | **0** | **6,7** | **27,9** | **0,38** | **0** | **0,01** | **0,1** | **1,16** | **6,9** | **8,5** | **0,8** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | лимон | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0,08 | 0 | 0 | 0,01 | 1,12 | 2,5 | 1,3 | 0 |
|  | чай чёрный байховый | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 0,7 |
|  | вода | 195 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***950*** | ***42,79*** | ***38,1*** | ***121,1*** | ***1008,17*** | ***4483,85*** | ***0,718*** | ***1,794*** | ***17,242*** | ***22,6*** | ***139,77*** | ***652,02*** | **15,044** |
| **Итого за день:** | | **1450** | **61,15** | **55,82** | **203,66** | **1571,67** | **4568,25** | **0,928** | **2,084** | **20,882** | **23,94** | **397,07** | **986,92** | **18,024** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 31,3 | 0,05 | 0,15 | 1,58 | 0,61 | 130 | 134 | 0,4 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 17,25 | 0,04 | 0,17 | 1,1 | 0,68 | 143 | 130 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***450*** | ***1,816*** | ***19,62*** | ***5,456*** | ***450,9*** | ***113,85*** | ***0,09*** | ***0,033*** | ***2,7*** | ***1,29*** | ***273*** | ***264*** | ***1,5*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-16з-2020** | **Винегрет с растительным маслом** | **100** | **1,2** | **9** | **6,7** | **11,9** | **121,5** | **0,03** | **0,02** | **0,53** | **3,76** | **20,2** | **35,7** | **0,7** |
|  | картофель | 23,9 | 0.3 | 0,1 | 2,6 | 12,3 | 0,3 | 0,02 | 0,01 | 0,25 | 1,41 | 2 | 9 | 0,1 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,48 | 3 | 6 | 0,1 |
|  | морковь | 10 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 4 | 0,1 |
|  | свекла | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,48 | 4 | 4 | 0,2 |
|  | огурец солёный | 30 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 | 0,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0,48 | 5 | 5 | 0,1 |
|  | масло подсолнечное | 8 | 0 | 7 | 0 | 63,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| **54-9с-2020** | **Суп картофельный с фасолью на бульоне из говяжьего фарша** | **300** | **10,17** | **6,87** | **21,6** | **188,85** | **181,2** | **0,147** | **0,081** | **2,262** | **5,58** | **45,6** | **24,3** | **1,911** |
|  | картофель | 81,6 | 1,14 | 0,21 | 8,91 | 42 | 1,08 | 0,051 | 0,033 | 0,864 | 4,8 | 5,4 | 30,3 | 0,471 |
|  | фасоль | 24 | 4,74 | 0,42 | 10,26 | 63,181 | 0 | 0,087 | 0,036 | 1,23 | 0 | 31,8 | 100,2 | 1,233 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | морковь | 18,75 | 0,18 | 0 | 9,3 | 4,62 | 180 | 0,006 | 0,009 | 0,12 | 0,3 | 3,6 | 7,2 | 0,09 |
|  | масло подсолнечное | 6 | 0 | 0 | 0 | 47,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0,12 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 210 | 3,96 | 0,93 | 0,57 | 26,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-23г-2020** | **Горошница** | **200** | **19,3** | **1,8** | **45** | **273,1** | **1,2** | **0,58** | **0,12** | **5,2** | **0** | **103** | **287** | **5,94** |
|  | горох | 100 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 | 1,2 | 0,58 | 0,12 | 5,2 | 0 | 101 | 286 | 5,9 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,16 | 0,43 | 0,02 |
|  | вода | 205,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54-3соус-2020** | **Соус красный основной** | **100** | **3,3** | **2,7** | **8,9** | **73,1** | **131,8** | **0,02** | **0** | **0,33** | **2,68** | **9** | **23,6** | **0,5** |
|  | сахар-песок | 2,5 | 0 | 0 | 2,275 | 9,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0,0075 |
|  | лавровый лист | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 | 0 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 1 | 3,7 | 0,1 |
|  | томатное пюре | 20 | 0,7 | 0 | 2,1 | 11,3 | 24 | 0,01 | 0 | 0,18 | 2,08 | 4 | 12,2 | 0,4 |
|  | лук репчатый | 4,5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,50 | 0 | 0 | 0,02 | 0,16 | 1 | 2 | 0 |
|  | морковь | 9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 3,8 | 0,1 |
|  | петрушка корень | 2,3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 0,28 | 1 | 1,3 | 0 |
|  | масло сливочное | 3 | 0 | 2,2 | 0 | 19,8 | 11,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | бульон | 107 | 1,9 | 0,4 | 0,3 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-4м-2020** | **Котлеты из говядины** | **120** | **20,4** | **20,4** | **4,7** | **283,6** | **38,4** | **0,06** | **0,14** | **7,49** | **1,7** | **17** | **199** | **3** |
|  | говядина 1 категории | 116,64 | 18,072 | 14,556 | 0 | 202,872 | 0 | 0,048 | 0,1272 | 6,768 | 0 | 7,992 | 169,56 | 2,4 |
|  | молоко | 20,76 | 0,6 | 0,6 | 0,84 | 11,04 | 2,76 | 0 | 0,024 | 0,132 | 0,108 | 21,6 | 16,8 | 0 |
|  | сухари панировочные | 9,96 | 1,08 | 0,12 | 6,12 | 29,76 | 0 | 0,012 | 0,012 | 0,348 | 0 | 2,4 | 10,8 | 0,22 |
|  | хлеб пшеничный | 17,16 | 1,2 | 0,12 | 7,68 | 36,72 | 0 | 0,012 | 0 | 0,3 | 0 | 3,6 | 9,6 | 0,12 |
|  | масло сливочное | 6,36 | 0 | 4,56 | 0 | 41,88 | 24,96 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 |
| **54-1хн-2020** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,5** | **0** | **19,8** | **81** | **15** | **0** | **0** | **0,05** | **0** | **50** | **4** | **0,1** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | смесь сухофруктов | 26,8 | 0,5 | 0 | 13,4 | 55,6 | 15 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 49 | 4 | 0,1 |
|  | вода | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 13,92 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***1080*** | ***59,47*** | ***41,57*** | ***127,22*** | ***2025,75*** | ***489,1*** | ***0,837*** | ***0,361*** | ***15,862*** | ***13,72*** | ***244,8*** | ***573,6*** | ***12,151*** |
| **Итого за день:** | | **1530** | **61,286** | **61,19** | **132,676** | **2476,65** | **602,95** | **0,927** | **0,394** | **18,562** | **15,01** | **517,8** | **837,6** | **13,651** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 132 | 75 | 0,2 |
| 54-9к-2020 | Кашка вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 52,4 | 0,21 | 0,17 | 2,38 | 0,52 | 138 | 232 | 1,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 13,29 | 0,03 | 0,13 | 0,91 | 0,52 | 111 | 107 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***455*** | ***18,86*** | ***21,22*** | ***58,96*** | ***505,9*** | ***104,69*** | ***0,25*** | ***0,24*** | ***3,33*** | ***1,14*** | ***381*** | ***414*** | ***3,2*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-11з-2020** | **Салат из моркови и яблок** | **100** | **0,9** | **10,2** | **7,2** | **123,8** | **1222** | **0,05** | **0,05** | **0,7** | **6,05** | **22,5** | **37,3** | **1,1** |
|  | Морковь (урожай 1.03.) | 76,2 | 0,8 | 0,1 | 4,2 | 20,6 | 1220 | 0,04 | 0,04 | 0,61 | 3,05 | 16,5 | 33,6 | 0,4 |
|  | яблоко | 33,9 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 13,3 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 3 | 4,8 | 3,3 | 0,7 |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,3 | 0,01 |
| **54-11с-2020** | **Суп крестьянский с крупой(крупа рисовая) на бульоне из говяжьего фарша** | **300** | **6,81** | **9,3** | **15,33** | **688,92** | **159,03** | **0,045** | **0,042** | **0,966** | **3,15** | **366,3** | **51** | **0,57** |
|  | сметана | 15 | 0,36 | 2,64 | 0,45 | 27,03 | 14,4 | 0,003 | 0,012 | 0,072 | 0,03 | 11,4 | 7,8 | 0,03 |
|  | картофель | 40,8 | 0,57 | 0,12 | 4,44 | 21 | 0,54 | 0,027 | 0,018 | 0,432 | 2,4 | 2,7 | 15 | 0,24 |
|  | крупа рисовая | 12 | 0,78 | 0,12 | 8,07 | 36,42 | 0,006 | 0,003 | 0 | 0,318 | 0 | 0,9 | 15,6 | 0,12 |
|  | лук | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | морковь | 15 | 0,15 | 0 | 0,75 | 3,69 | 14,4 | 0,006 | 0,006 | 0,096 | 0,24 | 2,85 | 5,7 | 0,072 |
|  | масло подсолнечное | 6 | 0 | 0 | 0 | 47,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0,12 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | бульон на говяжьем фарше | 255 | 4,8 | 1,11 | 0,69 | 32,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3г-2020** | **Макароны отварные с сыром** | **200** | **10,5** | **9,6** | **38,2** | **280,9** | **51,1** | **0,08** | **0,07** | **1,44** | **0,06** | **168** | **133** | **1** |
|  | макароны в/с | 59,5 | 6,2 | 0,7 | 38,2 | 183,3 | 0 | 0,07 | 0,02 | 1,38 | 0 | 10 | 45 | 0,8 |
|  | сыр российский | 20,8 | 4,4 | 5,2 | 0 | 64,2 | 31,2 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 151 | 45 | 0,2 |
|  | масло сливочное | 5,1 | 0 | 3,7 | 0 | 33,4 | 19,9 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 1 | 87 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 |
|  | вода | 130,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3хн-2020** | **Компот из чернослива** | **200** | **0,5** | **0,2** | **19,5** | **81,3** | **1,5** | **0** | **0,2** | **0,34** | **0,3** | **18** | **18** | **0,7** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | чернослив | 26,8 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 55,9 | 1,5 | 0 | 0,02 | 0,34 | 0,3 | 18 | 18 | 0,7 |
|  | вода | 202 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***860*** | ***23,31*** | ***30,1*** | ***100,75*** | ***1289,12*** | ***1433,63*** | ***0,175*** | ***0,362*** | ***3,446*** | ***9,56*** | ***574,8*** | ***239,3*** | ***3,37*** |
| **Итого за день:** | | **1315** | **42,17** | **50,726** | **159,71** | **1795,02** | **1538,32** | **0,425** | **0,602** | **6,776** | **10,7** | **955,8** | **653,3** | **6,57** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-16к-2020 | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | 33,25 | 0,07 | 0,12 | 1,46 | 0,53 | 115 | 123 | 0,5 |
| 54-2хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 60,7 | 0,96 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | 7 | 7 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***450*** | ***18*** | ***15,72*** | ***52,46*** | ***388,7*** | ***99,51*** | ***0,07*** | ***0,13*** | ***1,53*** | ***1,73*** | ***123*** | ***132*** | ***0,6*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-2з-2020** | **Огурец в нарезке** | **80** | **0,6** | **0,1** | **2** | **11,3** | **8** | **0,02** | **0,03** | **0,16** | **8** | **18,4** | **33,6** | **0,48** |
| **54-7с-2020** | **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне** | **300** | **7,74** | **4,17** | **27,75** | **179,4** | **146,4** | **0,1284** | **0,078** | **2,1516** | **10,32** | **20,7** | **81,9** | **1,296** |
|  | картофель | 163,2 | 2,25 | 0,42 | 17,79 | 84,03 | 2,16 | 0,105 | 0,066 | 1,728 | 9,6 | 10,5 | 60,6 | 0,939 |
|  | макаронные изделия | 12 | 1,23 | 0,15 | 7,71 | 36,99 | 0 | 0,015 | 0,03 | 0,279 | 0 | 2,01 | 9 | 0,168 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | морковь | 15 | 0,15 | 0 | 0,75 | 3,69 | 14,4 | 0,006 | 0,006 | 0,096 | 0,24 | 2,85 | 5,7 | 0,072 |
|  | масло подсолнечное | 3 | 0 | 2,64 | 0 | 23,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | бульон куриный | 210 | 3,96 | 0,93 | 0,57 | 26,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-5г-2020** | **Каша перловая рассыпчатая** | **200** | **5,9** | **7,9** | **40,6** | **257,2** | **39,2** | **0,06** | **0,04** | **1,99** | **0** | **25** | **189** | **1,1** |
|  | крупа перловая | 66,6 | 5,8 | 0,6 | 40,5 | 191,3 | 0 | 0,06 | 0,03 | 1,97 | 0 | 22 | 187 | 1 |
|  | масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 | 39,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-9р-2020** | **Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)** | **90** | **16,98** | **22,61** | **4,8** | **290,58** | **86,625** | **0,101** | **0,135** | **3,757** | **0,281** | **122,625** | **254,25** | **0,9** |
|  | сыр российский | 6,412 | 1,35 | 1,575 | 0 | 19,6875 | 9,5625 | 0 | 0,011 | 0,011 | 0,0225 | 47,25 | 27 | 0,011 |
|  | мука в/с | 4,95 | 0,45 | 0,1125 | 3,15 | 15,187 | 0 | 0,011 | 0 | 0,045 | 0 | 1,125 | 3,375 | 0,011 |
|  | минтай | 105,3 | 13,95 | 0,788 | 0 | 62,325 | 5,625 | 0,079 | 0,079 | 3,431 | 0,191 | 32,63 | 194,63 | 0,675 |
|  | Сметана | 52,875 | 1,237 | 9,338 | 1,6875 | 95,287 | 50,737 | 0,011 | 0,045 | 0,258 | 0,067 | 40,5 | 28,125 | 0,011 |
|  | масло сливочное | 5,287 | 0 | 3,825 | 0 | 34,875 | 20,7 | 0 | 0 | 0,011 | 0 | 1,125 | 1,125 | 0 |
|  | масло подсолнечное | 7,988 | 0 | 6,975 | 0 | 63,225 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль йодированная | 0,338 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1125 | 0 | 0 |
|  | вода | 13,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **6,5** | **26,8** | **0,3** | **0** | **0,01** | **0,09** | **0,04** | **4,5** | **7,2** | **0,7** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Чай черный байховый | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 0,7 |
|  | вода | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***930*** | ***36,02*** | ***35,58*** | ***102,17*** | ***879,48*** | ***280,525*** | ***0,309*** | ***0,293*** | ***8,149*** | ***18,641*** | ***191,225*** | ***565,95*** | ***4,476*** |
| **Итого за день:** | | **1380** | **54,02** | **51,3** | **154,63** | **1268,18** | **380,035** | **0,379** | **0,423** | **9,679** | **20,371** | **314,225** | **697,95** | **5,076** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование  блюда | Выход,гр | Химический состав | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал | Витамины,мг | | | | | | | |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 53,17 | 0,14 | 0,18 | 1,78 | 0,55 | 134 | 205 | 2,2 |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 | 6 | 0,07 | 0,03 | 0,64 | 0 | 10,6 | 42,6 | 0,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 13,29 | 0,03 | 0,13 | 0,91 | 0,52 | 111 | 107 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | | ***500*** | ***20,16*** | ***16,72*** | ***97,26*** | ***623,7*** | ***72,46*** | ***0,24*** | ***0,34*** | ***3,33*** | ***1,07*** | ***255,6*** | ***354,6*** | ***3,9*** |
| **Обед** | |  | | | | | | | | | | | | |
| **54-6з-2020** | **Салат из капусты с помидорами и огурцами с подс. маслом** | **100** | **2,3** | **11** | **3,6** | **122,6** | **50,8** | **0,04** | **0,08** | **0,81** | **28,8** | **36** | **44** | **0,8** |
|  | капуста белокочанная (урожай 1.03.) | 60 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 12,9 | 1,4 | 0,01 | 0,02 | 0,34 | 21,6 | 23 | 15 | 0,3 |
|  | огурец | 25 | 0,2 | 0 | 0.5 | 2,8 | 2 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 2 | 5 | 8 | 0,1 |
|  | томат | 25 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,3 | 26,6 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 5 | 3 | 5 | 0,2 |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,25 | 0,01 |
|  | вода | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0 |
|  | кислота лимонная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2с-2020** | **Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша** | **300** | **7,05** | **9,15** | **15,15** | **171,33** | **206,7** | **0,048** | **0,0624** | **0,882** | **10,14** | **50,4** | **63,9** | **1,308** |
|  | морковь | 18,75 | 0,18 | 0 | 0,93 | 4,62 | 180 | 0,006 | 0,009 | 0,12 | 0,3 | 3,6 | 7,2 | 0,09 |
|  | петрушка корень | 0,75 | 0 | 0 | 0,06 | 0,27 | 0,006 | 0 | 0 | 0,006 | 0,084 | 0,3 | 0,39 | 0,003 |
|  | свекла | 60 | 0,69 | 0,03 | 3,84 | 18,45 | 0,576 | 0,006 | 0,015 | 0,078 | 1,92 | 15,6 | 18 | 0,585 |
|  | картофель | 32,64 | 0,45 | 0,09 | 3,57 | 16,8 | 0,432 | 0,084 | 0,012 | 0,345 | 1,92 | 0,03 | 12 | 0,189 |
|  | сахар-песок | 3 | 0 | 0 | 2,73 | 10,89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0,09 |
|  | сметана | 15 | 0,36 | 2,64 | 0,45 | 27,024 | 14,4 | 0,003 | 0,012 | 0,072 | 0,018 | 11,4 | 7,8 | 0,027 |
|  | томатное пюре | 9 | 0,3 | 0 | 0,96 | 5,07 | 10,8 | 0,03 | 0,03 | 0,078 | 0,936 | 11,4 | 5,4 | 0,156 |
|  | капуста белокочанная | 36 | 0,42 | 0,03 | 1,02 | 5,91 | 0,432 | 0,03 | 0,009 | 0,135 | 4,32 | 1,59 | 6,6 | 0,126 |
|  | Лук репчатый | 15 | 0,15 | 0,03 | 0,9 | 4,41 | 0 | 0,003 | 0,003 | 0,048 | 0,48 | 3,3 | 6 | 0,084 |
|  | масло подсолнечное | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 47,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0,12 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0,15 | 0,111 | 0 | 0 | 0 | 0,012 | 0,45 | 0,06 | 0,021 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,47 | 0,3 | 0,012 |
|  | кислота лимонная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,3 | 0,003 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 240 | 4,5 | 0 | 0,66 | 30,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-12м-2020** | **Плов с курицей** | **250** | **34** | **10,1** | **41,5** | **393,4** | **183,8** | **0,11** | **0,10** | **9,97** | **3** | **23** | **292** | **2,5** |
|  | куриная грудка (филе) | 150,7 | 29,6 | 2,2 | 0,5 | 140,4 | 7,2 | 0,07 | 0,07 | 8,22 | 0,96 | 9 | 198 | 1,6 |
|  | крупа рисовая | 56,6 | 3,7 | 0,5 | 38,1 | 171,9 | 0 | 0,03 | 0,02 | 1,49 | 0 | 4 | 74 | 0,5 |
|  | томатное пюре | 13,4 | 0,5 | 0 | 1,4 | 7,6 | 16,1 | 0 | 0 | 0,12 | 1,4 | 2 | 8 | 0,2 |
|  | лук репчатый | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,3 | 2 | 4 | 0,1 |
|  | морковь | 16,7 | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 4,1 | 160,5 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,27 | 3,2 | 6,4 | 0,08 |
|  | масло подсолнечное | 8,4 | 0 | 7,4 | 0 | 66,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,24 | 0,65 | 0,03 |
|  | вода | 226,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-13хн-2020** | **Напиток из шиповника** | **200** | **0,6** | **0,2** | **15,2** | **65,3** | **98,04** | **0,01** | **0,05** | **0,19** | **80** | **11** | **3** | **0,5** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Шиповник | 21,4 | 0,6 | 0,2 | 8,8 | 39,9 | 98,04 | 0,01 | 0,05 | 0,19 | 80 | 11 | 3 | 0,5 |
|  | вода | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за обед:*** | | ***910*** | ***48,55*** | ***31,25*** | ***95,97*** | ***866,83*** | ***539,34*** | ***0,208*** | ***0,292*** | ***11,852*** | ***121,94*** | ***120,4*** | ***402,9*** | ***5,108*** |
| **Итого за день:** | | **1410** | **68,17** | **47,97** | **193,23** | **1490,53** | **611,8** | **0,448** | **0,632** | **15,182** | **123,01** | **376** | **757,5** | **9,008** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за завтрак:* | *450* | *13,26* | *22,92* | *56,46* | *489,3* | *124,6* | *0,22* | *0,25* | *2,81* | *0,82* | *196,3* | *280,3* | *2,7* |
| *Итого за обед:* | *980* | *44,83* | *43,475* | *114,37* | *1047,59* | *254* | *0,383* | *0,388* | *13,214* | *21,3* | *177,3* | *529,3* | *10,517* |
| **Итого за 1 день:** | **1430** | ***58,09*** | **66,395** | **170,83** | **1536,9** | **378,6** | **0,603** | **0,638** | **16,024** | **22,12** | **373,6** | **809,6** | **13,22** |
| ***Итого за завтрак:*** | ***455*** | ***18,26*** | ***20,02*** | ***69,96*** | ***536,8*** | ***119,95*** | ***0,13*** | ***0,37*** | ***2,76*** | ***1,3*** | ***395*** | ***340*** | ***2,8*** |
| ***Итого за обед:*** | **910** | **38,31** | **44,66** | **83,32** | **893,57** | **608,46** | **0.306** | **0,338** | **12,71** | **50,31** | **107,9** | **403,4** | **6,364** |
| **Итого за 2 день:** | **1365** | **56,57** | **64,68** | **153,28** | **1430,4** | **728,41** | **0,436** | **0,708** | **15,47** | **51,61** | **502,9** | **743,4** | **9,164** |
| *Итого за завтрак:* | 450 | 8,26 | 15,62 | 44,06 | 354,8 | 98,85 | 0,07 | 0,14 | 1,57 | 0,57 | 120,5 | 132,2 | 1,2 |
| *Итого за обед:* | *950* | *30,69* | *27,85* | *113,72* | *734,1* | *588,1* | *0,275* | *0,215* | *7,822* | *16,57* | *93,25* | *404,51* | *4,196* |
| **Итого за 3 день:** | **1400** | **38,95** | **43,47** | **157,78** | **1088,9** | **686,95** | **0,345** | **0,355** | **9,392** | **17,14** | **213,75** | **536,71** | **5,396** |
| ***Итого за завтрак:*** | *540* | *20,935* | *23,695* | *63,21* | *552,875* | *111,19* | *0,105* | *0,45* | *2,8* | *1,53* | *353,85* | *338,85* | *1,95* |
| ***Итого за обед:*** | *960* | *34,75* | *33,95* | *106,67* | *876,83* | *1825,16* | *0,228* | *0,222* | *7,612* | *17,79* | *136,9* | *291,2* | *5,008* |
| **Итого за 4 день:** | **1500** | **55,685** | **57,645** | **169,88** | **1429,7** | **1936,35** | **0,333** | **0,672** | **10,412** | **19,32** | **490,75** | **630,05** | **6,958** |
| ***Итого за завтрак:*** | *455* | *14,76* | *15,82* | *66,96* | *473,1* | *93,13* | *0,15* | *0,22* | *1,87* | *1,85* | *273* | *287* | *2,5* |
| ***Итого за обед:*** | *1050* | *43,15* | *33,15* | *119,36* | *954,26* | *451,49* | *0,426* | *0,303* | *13,34* | *21,84* | *182,5* | *555,3* | *7,144* |
| **Итого за 5 день:** | **1505** | **57,91** | **48,97** | **186,32** | **1427,4** | **544,62** | **0,576** | **0,523** | **15,21** | **23,69** | **455,5** | **842,3** | **9,644** |
| *Итого за завтрак:* | *500* | *18,36* | *17,72* | *81,56* | *563,5* | *84,4* | *0,21* | *0,29* | *3,64* | *1,34* | *257,3* | *316,9* | *2,98* |
| *Итого за обед:* | *950* | *42,79* | *38,1* | *121,1* | *1008,17* | *4483,85* | *0,718* | *1,794* | *17,242* | *22,6* | *139,77* | *652,02* | 15,044 |
| **Итого за 6 день:** | **1450** | **61,15** | **55,82** | **203,66** | **1571,67** | **4568,25** | **0,928** | **2,084** | **20,882** | **23,94** | **397,07** | **986,92** | **18,024** |
| *Итого за завтрак:* | *450* | *1,816* | *19,62* | *5,456* | *450,9* | *113,85* | *0,09* | *0,033* | *2,7* | *1,29* | *273* | *264* | *1,5* |
| *Итого за обед:* | *1080* | *59,47* | *41,57* | *127,22* | *2025,75* | *489,1* | *0,837* | *0,361* | *15,862* | *13,72* | *244,8* | *573,6* | *12,151* |
| **Итого за 7 день:** | **1530** | **61,286** | **61,19** | **132,68** | **2476,7** | **602,95** | **0,927** | **0,394** | **18,562** | **15,01** | **517,8** | **837,6** | **13,65** |
| *Итого за завтрак:* | *455* | *18,86* | *21,22* | *58,96* | *505,9* | *104,69* | *0,25* | *0,24* | *3,33* | *1,14* | *381* | *414* | *3,2* |
| *Итого за обед:* | *860* | *23,31* | *30,1* | *100,75* | *1289,12* | *1433,63* | *0,175* | *0,362* | *3,446* | *9,56* | *574,8* | *239,3* | *3,37* |
| **Итого за 8 день:** | **1315** | **42,17** | **50,726** | **159,71** | **1795,0** | **1538,32** | **0,425** | **0,602** | **6,776** | **10,7** | **955,8** | **653,3** | **6,57** |
| *Итого за завтрак:* | *450* | *18* | *15,72* | *52,46* | *388,7* | *99,51* | *0,07* | *0,13* | *1,53* | *1,73* | *123* | *132* | *0,6* |
| *Итого за обед:* | *930* | *36,02* | *35,58* | *102,17* | *879,48* | *280,525* | *0,309* | *0,293* | *8,149* | *18,641* | *191,225* | *565,95* | *4,476* |
| **Итого за 9 день:** | **1380** | **54,02** | **51,3** | **154,63** | **1268,2** | **380,035** | **0,379** | **0,423** | **9,679** | **20,37** | **314,22** | **697,95** | **5,076** |
| *Итого за завтрак:* | *500* | *20,16* | *16,72* | *97,26* | *623,7* | *72,46* | *0,24* | *0,34* | *3,33* | *1,07* | *255,6* | *354,6* | *3,9* |
| *Итого за обед:* | *910* | *48,55* | *31,25* | *95,97* | *866,83* | *539,34* | *0,208* | *0,292* | *11,852* | *121,94* | *120,4* | *402,9* | *5,108* |
| **Итого за 10 день:** | **1410** | **68,17** | **47,97** | **193,23** | **1490,5** | **611,8** | **0,448** | **0,632** | **15,182** | **123,0** | **376** | **757,5** | **9,008** |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |