**Меню**

День: понедельник 18 апреля 2022года

Неделя: первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная манная жидкая с маслом слив. | | 200/5 | 3,34 | 5 | 5 | 28 | 176 | 0,04 | 0,01 | 0,4 | 6,2 | 0,31 |
|  | Чай с молоком с сахаром | | 200 | 1,55 | 1,54 | 1,63 | 2,36 | 29,82 | 0,02 | 0,08 | 0,72 | 63,46 | 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Масло сливочное | | 5 | 1,15 | 0,005 | 4,15 | 0,03 | 33,5 | 0,0005 | 0,0005 | 0 | 1,2 | 0,01 |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | | 250//  10/  12,5 | 9,12 | 5,025 | 11,3 | 32,37 | 149,6 | 0,056 | 0,098 | 0 | 12,68 | 1,078 |
|  | Котлета из фарша | | 80 | 17,67 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,056 | 0,098 | 0 | 12,68 | 1,078 |
|  | Макаронные изделия отварные | | 100 | 1,83 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,08 | 0,03 | 0 | 27,3 | 0,66 |
|  | Овощи свежие (нарезка) | | 60 | 4,88 | 0,36 | 0 | 2,172 | 8,4 | 0,024 | 0,018 | 6 | 4,8 | 0,3 |
|  | Компот из изюма | | 200 | 2,8 | 0,33 | 0 | 22,65 | 91,98 | 0,033 | 0,011 | 0 | 20,66 | 1,02 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье круглое | | 50 | 5,82 | 1,02 | 9,06 | 13,55 | 63,48 | 0,04 | 0,04 | 0 | 10 | 0,5 |
|  | Чай с молоком без сахара | | 200 | 1,55 | 1,54 | 1,63 | 2,36 | 29,82 | 0,02 | 0,08 | 0,72 | 63,46 | 0,56 |
|  | **Ужин** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырок ванильный творожный | | 100 | 13,1 | 14,5 | 4,5 | 11,8 | 146 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** | |  | 84,58 | 50,5 | 56,84 | 252,452 | 1479,54 | 0,51 | 0,62 | 17,35 | 376,4 | 12,21 |

Неделя первая

День: вторник 19 апреля 2022года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшенная жидкая с маслом слив. | | 200/5 | 3,28 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,022 | 0,016 | 0,6 | 129,12 | 1,42 |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 1,55 | 1,54 | 1,63 | 2,36 | 29,82 | 0,02 | 0,08 | 0,72 | 63,46 | 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Масло сливочное | | 5 | 1,15 | 0,005 | 4,15 | 0,03 | 33,5 | 0,0005 | 0,0005 | 0 | 1,2 | 0,01 |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из св. капусты со сметаной на к/б | | 250//  10/  12,5 | 7,35 | 5,95 | 9,47 | 114,34 | 154,83 | 0,088 | 0,03 | 16,42 | 46,76 | 0,836 |
|  | Плов из куриных грудок | | 70/140 | 13,49 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,056 | 0,098 | 0 | 12,68 | 1,078 |
|  | Овощи свежие (нарезка) | | 60 | 4,88 | 0,36 | 0 | 2,172 | 8,4 | 0,024 | 0,018 | 6 | 4,8 | 0,3 |
|  | Кисель Золотой шар | | 200 | 5,2 | 0 | 0 | 9,2 | 37 | 0,12 | 0,12 | 3 | 0,24 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник глазированный | | 50 | 3,35 | 2,48 | 0,8 | 16,88 | 135,6 | 0,032 | 0,016 | 0 | 3,6 | 0,24 |
|  | Молоко кипяченое | | 200 | 6,42 | 5,58 | 6,38 | 9,38 | 117,3 | 0,08 | 0,309 | 1,37 | 253,2 | 0,12 |
|  | **Ужин** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба в томате под овощами (горбуша) | | 70/60 | 14,81 | 12,43 | 6,87 | 6,41 | 137,21 | 0,112 | 0,182 | 2,91 | 123,67 | 1,008 |
|  | Картофель отварной с маслом сливочным | | 50/10 | 6,6 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,18 | 0,105 | 15 | 43,23 | 1,575 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** | |  | 83,08 | 50,91 | 51,72 | 441,69 | 1592,71 | 1,09 | 0,85 | 50,51 | 544,06 | 12,924 |

Неделя первая

День: среда 20 апреля 2022года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив. | | 200/5 | 3,54 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,06 | 0,016 | 0,66 | 129,8 | 0,42 |
|  | Чай сладкий с лимоном | | 200 | 1,15 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 2,03 | 3,25 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Масло сливочное | | 5 | 1,15 | 0,005 | 4,15 | 0,03 | 33,5 | 0,0005 | 0,0005 | 0 | 1,2 | 0,01 |
|  | Сыр 50% | | 10 | 2,64 | 2,49 | 3,18 | 0 | 39,6 | 0,003 | 0,03 | 0,08 | 100 | 0,11 |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей со сметаной и с мясными фрикадельками | | 250/10/12,5 | 8,82 | 5,48 | 8,55 | 12,81 | 154,5 | 0,083 | 0,066 | 10,78 | 32,11 | 0,837 |
|  | Жаркое  по-домашнему | | 130/60 | 22,64 | 20,47 | 24,84 | 287,5 | 287,5 | 0,2 | 0,24 | 11,28 | 23,85 | 2,78 |
|  | Икра кабачковая (с термической обработкой) | | 30 | 1,72 | 0,27 | 1,41 | 0,39 | 20,88 | 0,0072 | 0,0072 | 1,69 | 5,45 | 0,18 |
|  | Компот из кураги | | 200 | 2,05 | 0,33 | 0 | 22,65 | 91,97 | 0,04 | 0,055 | 0,55 | 44,66 | 0,92 |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | | 50 | 3,35 | 2,48 | 0,8 | 16,88 | 135,6 | 0,032 | 0,016 | 0 | 3,6 | 0,24 |
|  | Чай с молоком без сахара | | 200 | 1,55 | 1,54 | 1,63 | 2,36 | 29,82 | 0,02 | 0,08 | 0,72 | 63,46 | 0,56 |
|  | **Ужин** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью | | 250 | 3,2 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | 0,1 | 0,2 | 0,81 | 156,19 | 0,39 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** | |  | 66,98 | 55,935 | 64,84 | 488,72 | 1582,83 | 0,674 | 0,956 | 27,748 | 738,34 | 8,699 |

Неделя: первая

День: четверг 21 апреля 2022года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая вязкая с маслом слив. | 200/5 | 3,08 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,08 | 0,03 | 0 | 37,1 | 0,8 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,55 | 1,54 | 1,63 | 2,36 | 29,82 | 0,02 | 0,08 | 0,72 | 63,46 | 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Масло сливочное | 5 | 1,15 | 0,005 | 4,15 | 0,03 | 33,5 | 0,0005 | 0,0005 | 0 | 1,2 | 0,01 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с клецками, куриной грудкой | 250/  12,5 | 11,84 | 12 | 13 | 13 | 220 | 0,12 | 0,23 | 8,42 | 35 | 2 |
|  | Котлета рыбная (горбуша) с соусом | 80/30 | 14,6 | 10,4 | 7,04 | 12,16 | 156,8 | 0,96 | 0,94 | 0,97 | 48,96 | 1,21 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 4,17 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,45 | 0,15 | 0,12 | 12,975 | 69,5 | 1,395 |
|  | Кукуруза | 25 | 1,61 | 3 | 1 | 15 | 83 | 0,1 | 0,04 | 10 | 9 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | Компот из яблок | 150 | 2,21 | 0 | 0 | 119,16 | 57,3 | 0 | 0 | 0,212 | 9,38 | 1,417 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 40 | 3,27 | 1,7 | 15,1 | 22,25 | 225 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4 | 0,25 |
|  | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,55 | 1,54 | 1,63 | 2,36 | 29,82 | 0,02 | 0,08 | 0,72 | 63,46 | 0,56 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком | 150/20 | 24,62 | 23 | 6 | 32 | 280 | 0,08 | 0,42 | 0,34 | 159 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** |  | 84,78 | 70,375 | 62,78 | 270,619 | 1856,97 | 1,781 | 2,113 | 41,025 | 465,37 | 13,41 |

Неделя: первая

День: пятница 22 апреля 2022года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» с маслом слив. | 200/5 | 3,10 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,12 | 0,16 | 0,61 | 125,24 | 0,78 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Масло сливочное | 5 | 1,15 | 0,005 | 4,15 | 0,03 | 33,5 | 0,0005 | 0,0005 | 0 | 1,2 | 0,01 |
|  | Сыр 50% | 10 | 2,64 | 2,49 | 3,18 | 0 | 39,6 | 0,003 | 0,03 | 0,08 | 100 | 0,11 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ из св. капусты со сметаной и мясными фрикадельками | 250/10/12,5 | 7,21 | 4,75 | 6,66 | 10,81 | 142,52 | 0,05 | 0,04 | 10,23 | 42,88 | 1,2 |
|  | Тефтели из говядины | 70/5 | 12,67 | 13,72 | 15,62 | 9,3 | 232,73 | 0,12 | 0,16 | 10,24 | 61,91 | 1,88 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 8,73 | 5,43 | 45 | 175,86 | 0,225 | 0,105 | 0 | 17,23 | 4,665 |
|  | Овощи свежие (нарезка) | 60 | 4,88 | 0,36 | 0 | 2,172 | 8,4 | 0,024 | 0,018 | 6 | 4,8 | 0,3 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | Компот из изюма | 200 | 2,8 | 0,33 | 0 | 22,65 | 91,98 | 0,033 | 0,011 | 0 | 20,66 | 1,02 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30 | 5,54 | 8,26 | 3,07 | 48,78 | 255,58 | 0,084 | 0,025 | 0 | 12,76 | 0,679 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 6,42 | 5,58 | 6,38 | 9,38 | 117,3 | 0,08 | 0,309 | 1,37 | 253,2 | 0,12 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 100 | 6,95 | 9,25 | 11,55 | 2,4 | 150,6 | 0,053 | 0,36 | 0,17 | 75,8 | 1,85 |
|  | Подгарнировка зеленый горошек (терм. обр.) | 30 | 2,16 | 0,93 | 0,06 | 2,13 | 51,6 | 0,033 | 0,015 | 3 | 4,8 | 0,21 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** |  | 74,76 | 68,195 | 130,6 | 277,572 | 1806,7 | 0,943 | 1,348 | 30,675 | 768,89 | 17,559 |

Неделя: вторая

День: понедельник 23 апреля 2022года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 3,54 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,06 | 0,016 | 0,66 | 129,78 | 0,42 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,55 | 1,54 | 1,63 | 2,36 | 29,82 | 0,02 | 0,08 | 0,72 | 63,46 | 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Масло сливочное | 5 | 1,15 | 0,005 | 4,15 | 0,03 | 33,5 | 0,0005 | 0,0005 | 0 | 1,2 | 0,01 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с мак. изд. и куриными фрикадельками | 250/12,5 | 5,8 | 6,18 | 5,07 | 15,14 | 130,91 | 0,109 | 0,067 | 7,458 | 19,12 | 0,91 |
|  | Сосиска молочная отварная | 50 | 11,07 | 5,55 | 11,95 | 0,8 | 133 | 0,05 | 0,06 | 10,75 | 8,15 | 0,45 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3,36 | 3,92 | 4,85 | 20,17 | 130,73 | 0,06 | 0,075 | 39,66 | 93,105 | 1,26 |
|  | Салат из свеклы | 60 | 2,27 | 1,64 | 0,66 | 10,06 | 56 | 0,002 | 0,01 | 3,18 | 43,16 | 0,74 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | Кисель «Золотой шар» | 200 | 5,2 | 0 | 0 | 9,2 | 37 | 0,12 | 0,12 | 3 | 0,24 | 0 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник глазированный | 50 | 3,35 | 2,48 | 0,8 | 16,88 | 135,6 | 0,032 | 0,016 | 0 | 3,6 | 0,24 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 6,42 | 5,58 | 6,38 | 9,38 | 117,3 | 0,08 | 0,309 | 1,37 | 253,2 | 0,12 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка рисовая со свежими плодами и с джемом | 150/20 | 6,06 | 4,05 | 4,17 | 47,53 | 240,6 | 0,04 | 0,08 | 0,44 | 52,6 | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай без сахара | 200 | 0,13 | 0,2 | 0 | 0,069 | 1,09 | 0 | 0,01 | 0,05 | 4,95 | 0,815 |
|  | **Итого:** |  | 64,57 | 43,105 | 47,15 | 224,0 | 1519,98 | 0,631 | 0,709 | 71,513 | 521,025 | 9,965 |

Неделя: вторая

День: вторник 24 апреля 2022года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшенная жидкая с маслом слив. | 200/5 | 3,28 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,022 | 0,016 | 0,6 | 129,12 | 1,42 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,15 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 2,03 | 3,25 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Сыр 50% | 10 | 2,64 | 2,49 | 3,18 | 0 | 39,6 | 0,003 | 0,03 | 0,08 | 100 | 0,11 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник со сметаной и с мясными фрикадельками | 250/10/12,5 | 8,69 | 1,925 | 6,33 | 10,05 | 104,16 | 0,17 | 0,2 | 23,91 | 81,52 | 3,025 |
|  | Котлета из фарша «детского» | 80 | 17,67 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,056 | 0,098 | 0 | 12,68 | 1,078 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 8,73 | 5,43 | 45 | 175,86 | 0,225 | 0,105 | 0 | 17,23 | 4,665 |
|  | Овощи свежие (нарезка) | 60 | 4,88 | 0,36 | 0 | 2,172 | 8,4 | 0,024 | 0,018 | 6 | 4,8 | 0,3 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | Компот из кураги | 200 | 2,05 | 0,33 | 0 | 22,65 | 91,97 | 0,04 | 0,055 | 0,55 | 44,66 | 0,92 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье круглое | 50 | 5,82 | 1,02 | 9,06 | 13,55 | 63,48 | 0,04 | 0,04 | 0 | 10 | 0,5 |
|  | Кисломолочный напиток | 200 | 7,77 | 5,4 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,06 | 0,28 | 1,4 | 240 | 0,2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с вареньем | 50 | 12,87 | 9,39 | 7,83 | 9,84 | 147,86 | 0,16 | 1,02 | 5,7 | 5,76 | 3,34 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** |  | 84,92 | 59,18 | 69,98 | 273,212 | 1891,94 | 1,105 | 2,346 | 55,335 | 1049,88 | 18,065 |

Неделя: вторая

День: среда 25 апреля 2022 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 150 | 2,75 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,12 | 0,045 | 0 | 40,95 | 0,99 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп овощной со сметаной на к/б | 250/10/12,5 | 8,82 | 5,48 | 8,55 | 12,81 | 154,5 | 0,083 | 0,066 | 10,78 | 32,11 | 0,837 |
|  | Тефтели рыбные с соусом томатным | 70/30 | 12,83 | 8,95 | 5,48 | 9,16 | 121,07 | 0,044 | 0,042 | 0,53 | 15,84 | 0,41 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 4,17 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,45 | 0,15 | 0,12 | 12,975 | 69,5 | 1,395 |
|  | Салат витаминный | 60 | 1,97 | 0,72 | 3,1 | 6,54 | 56 | 0,01 | 16,42 | 2,5 | 25,7 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | Компот из изюма | 200 | 2,8 | 0,33 | 0 | 22,65 | 91,98 | 0,033 | 0,011 | 0 | 20,66 | 1,02 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 5,3 | 0,3 | 0 | 8,48 | 34,5 | 0,007 | 0,022 | 4,875 | 12 | 1,65 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога со сгущ. молоком | 150/20 | 25,2 | 32,3 | 23,63 | 63,95 | 596,7 | 0,11 | 0,54 | 0,53 | 350,52 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** |  | 89,04 | 53,975 | 50,73 | 280,65 | 1646,41 | 0,756 | 17,212 | 25,635 | 507,49 | 13,694 |

Неделя: вторая

День: четверг 26 апреля 2022 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» с маслом слив. | 200/5 | 3,10 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,12 | 0,16 | 0,61 | 125,24 | 0,78 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный на к/б с вермишелью | 250/12,5 | 5,53 | 2,32 | 3,88 | 13,61 | 98,77 | 0,23 | 0,08 | 7,62 | 43,83 | 2,02 |
|  | Голубцы ленивые с соусом томатным | 140/50 | 15,44 | 13,12 | 13,38 | 9,86 | 212,42 | 0,12 | 0,2 | 10,94 | 70,1 | 1,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | Компот яблочный | 200 |  | 0 | 0 | 13,24 | 76,4 | 0 | 0 | 0,283 | 12,51 | 1,89 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 35 | 2,86 | 1,7 | 15,1 | 22,25 | 265 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4 | 0,25 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 6,42 | 5,58 | 6,38 | 9,38 | 117,3 | 0,08 | 0,309 | 1,37 | 253,2 | 0,12 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 80/170 | 19,64 | 20,5 | 15,25 | 25,03 | 318,25 | 0,22 | 0,22 | 6,9 | 145,63 | 1,78 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** |  | 84,73 | 67,935 | 75,95 | 425,799 | 2132,56 | 1,209 | 1,038 | 29,512 | 558,52 | 16,877 |

Неделя: вторая

День: пятница 28 апреля 2022года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход  Гр. | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | |
| Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная манная жидкая с маслом слив. | 200/5 | 3,34 | 5 | 5 | 28 | 176 | 0,04 | 0,01 | 0,4 | 6,2 | 0,31 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,15 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 2,03 | 3,25 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 0,04 | 0,024 | 0 | 8 | 0,36 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный | 250/25 | 6,56 | 8,04 | 10,06 | 17,89 | 195,43 | 0,08 | 0,14 | 4,45 | 44,29 | 1,01 |
|  | Котлета мясная | 80 | 8,59 | 12,6 | 14,22 | 23,85 | 212,66 | 0,106 | 0,186 | 0 | 59,05 | 1,34 |
|  | Макароны отварные | 150 | 2,75 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,12 | 0,045 | 0 | 40,95 | 0,99 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | 0,03 | 0,024 | 0 | 10,2 | 0,69 |
|  | Компот из кураги | 200 | 2,05 | 0,33 | 0 | 22,65 | 91,97 | 0,04 | 0,055 | 0,55 | 44,66 | 0,92 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 5,3 | 0,3 | 0 | 8,48 | 34,5 | 0,007 | 0,022 | 4,875 | 12 | 1,65 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка рисовая | 150 | 4,73 | 4,86 | 7,76 | 31,72 | 279,2 | 0,14 | 0,14 | 19 | 10,7 | 1,24 |
|  | Кисель | 200/15 | 0,56 | 0,2 | 0 | 15,03 | 0,56 | 0 | 0,01 | 0,05 | 5,26 | 0,86 |
|  | **Итого:** |  | 62,29 | 50,745 | 50,34 | 266,662 | 1699,22 | 0,736 | 0,959 | 42,985 | 549,06 | 12,49 |