|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор ГОКУ  «Санаторная школа-интернат №4»  Е.А.Тихонова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |

**ПРИМЕРНОЕ ЩАДЯЩЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ПО ГОКУ «САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №4»**

**7-10 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 1** | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| 216 | Запеканка рисовая паровая | 150 | 6,62 | 8,32 | 57,21 | 320,21 | 0,27 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 1,4 | - | 25,6 | 108,0 | 8,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 8,10 | 8,59 | 97,71 | 433,2 | 8,27 |
|  | | | | | | | |
| обед | | | | | | | |
| 4.2. | Сельдь солёная с луком | 60 | 5,76 | 12,18 | 2,28 | 141,6 | 1,86 |
| 70 | Свекольник со сметаной | 250/5 | 2,17 | 4,45 | 12,02 | 97,0 | 9,18 |
| 98 | Жаркое по-домашнему | 175 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295,0 | 6,76 |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 70,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 30,51 | 35,8 | 86,98 | 797,0 | 87,8 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 2,6 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 6,98 | 5,94 | 24,6 | 179,2 | 2,6 |
| ужин | | | | | | | |
| 21 | Салат витаминный | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,2 | 9,24 |
| 86 | Фрикадельки рыбные паровые с соусом | 80/50 | 12,3 | 3,54 | 9,55 | 119,2 | 1,02 |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 3,0 | 7,8 | 23,02 | 174,0 | 1,72 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 24,2 | 20,42 | 112,02 | 731,6 | 15,69 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| ПР | Масса творожная | 100 | 14,3 | 8,0 | 12,7 | 180,0 | - |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | - |
|  | Итого |  | 14.4 | 8.0 | 27.9 | 241.0 | - |
|  | Итого за день |  | 82,41 | 86,94 | 422,61 | 2580,0 | 115,83 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 2** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| ПР | Сливочное масло | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,8 | 74,8 | - |
| 202 | Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом сливочным | 200/5 | 7,88 | 11,69 | 37,80 | 288,0 | 2,08 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | - | 15,2 | 61,0 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 0.74 | 0.74 | 18,13 | 86,95 | 18.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 15,02 | 18,42 | 92,69 | 575,0 | 20,13 |
| обед | | | | | | | |
| 40 | Салат из св. овощей | 60 | 0,54 | 3,06 | 2,12 | 38,4 | 8,46 |
| 72 | Уха рыбацкая | 250/25 | 6,15 | 2,45 | 10,67 | 90,75 | 11,42 |
| 99 | Котлеты, биточки, шницеля паровые с маслом сливочным | 90/5 | 26,0 | 16,3 | 2,7 | 262,2 | - |
| 148 | Капуста тушеная | 150 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 | 25,5 |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | - | 20,1 | 81,0 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 19,3 | 27,85 | 67,92 | 686,28 | 46,18 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 14,8 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 5,15 | 1,85 | 48,5 | 131,4 | 14,8 |
| ужин | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,7 | 6,24 | 3,9 | 74,4 | 3,3 |
| 122 | Запеканка картофельная с мясом | 173 | 16,3 | 18,17 | 15,33 | 234,0 | 5,35 |
| 238 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/50 | 19,6 | 21,05 | 43,65 | 447,3 | 0,9 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | 1,4 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 40,96 | 46,15 | 86,36 | 876,5 | 9,65 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,6 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 6.28 | 5,94 | 23.4 | 175,2 | 0,6 |
|  | Итого за день |  | 87,71 | 99,64 | 327,64 | 2541,45 | 145,39 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 3** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 208 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,6 | 1,46 |
| 302 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | 2,8 |
| ПР | Сыр тв. | 20 | 6,4 | 6,52 | - | 85,75 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 0.74 | 0.74 | 18,13 | 86,95 | 18.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 17,34 | 16,28 | 70,7 | 526,35 | 24,43 |
| обед | | | | | | | |
| 46 | Икра морковная | 60 | 0,6 | 6,06 | 2,04 | 65,4 | 25,56 |
| 65 | Суп картофельный с горохом, гренками и мясом | 250/10/25 | 10,2 | 9,21 | 22,09 | 212,17 | 8,7 |
| 99 | Котлеты, биточки, шницеля паровые с маслом сливочным | 90/5 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | - |
| 146 | Пюре картофельное | 150 | 2,94 | 5,49 | 13,87 | 116,45 | 11,46 |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | 8,0 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 36,44 | 37,29 | 109,57 | 923,42 | 54,25 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 14,8 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 5,15 | 1,85 | 48,5 | 131,4 | 14,8 |
| ужин | | | | | | | |
| 38 | Салат картофельный с морковью | 60 | 1,81 | 3,81 | 14,22 | 98,52 | 3,46 |
| 848 | Кнели рыбные паровые с соусом | 80/50 | 11,42 | 2,98 | 7,87 | 104,0 | 1,1 |
| 8.2. | Рис, припущенный | 150 | 3,85 | 6,06 | 33,6 | 204,3 | 1,45 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 26,25 | 105,4 | 1,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 21,84 | 14,25 | 129,08 | 729,62 | 13,31 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Кефир | 200 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 1,05 |
| ПР | Вафли | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 5.53 | 4,69 | 21.0 | 148,2 | 1.05 |
|  | Итого за день |  | 81,03 | 79,58 | 897,21 | 2261,4 | 81,7 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 4** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| ПР | Сливочное масло | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,8 | 74,8 | - |
| 78 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 6,02 | 6,45 | 20,65 | 164,75 | 1,6 |
| 301 | Чай с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 1,59 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 0.74 | 0.74 | 18,13 | 86,95 | 18.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 20,28 | 14,23 | 62,79 | 464,83 | 23,19 |
| Обед | | | | | | | |
| 39 | Салат | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66,0 | 9,9 |
| 69 | Суп из овощей с мясом и сметаной | 250/25/5 | 10,47 | 9,25 | 15,27 | 186,25 | 15,7 |
| 132 | Курица, тушенная в соусе | 100 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,0 | 2,09 |
| 183 | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,6 | 5,0 | 20,52 | 145,5 | - |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 27,0 | 110,0 | 0,5 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 33,03 | 31,21 | 96,76 | 803,65 | 28,2 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 4,0 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 4,75 | 1,45 | 45,9 | 215,8 | 4,0 |
| ужин | | | | | | | |
| 7.11. | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 3,0 |
| 172 | Запеканка морковная или капустная | 150 | 6,0 | 8,6 | 30,4 | 223,0 | 3,4 |
| 108 | Тефтели из говядины паровые с соусом | 90/30 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221,0 | 0,8 |
| 144 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153,0 | 20,85 |
| 300 | Чай без сахара с конфетами | 200/25 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | 1,4 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 33,07 | 37,93 | 96,5 | 863,6 | 25,67 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Снежок | 200 | 5,0 | 5,6 | 22,0 | 156,0 | 0,6 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 6,18 | 6,54 | 27,0 | 229,2 | 0,6 |
|  | Итого за день |  | 96,87 | 91,52 | 343,11 | 2590,85 | 70,91 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 5** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 210 | Каша «Дружба» с маслом сливочным | 200/5 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 1,32 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 1,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 2,28 | 0,22 | 7,27 | 70,5 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 2,77 | 0,9 | 38,25 | 177,6 | 18,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 13,34 | 11,18 | 60,93 | 557,5 | 20,62 |
| обед | | | | | | | |
| 47 | Икра свекольная | 60 | 1,44 | 4,26 | 6,24 | 69,0 | 4,74 |
| 56 | Рассольник ленинградский со сметаной и мясом | 250/5/25 | 8,98 | 10,85 | 16,43 | 200,1 | 7,69 |
| 130 | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,0 | 8,45 |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | - |
| 324 | Кисель | 200 | 0,3 | - | 20,1 | 81,0 | 0,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 35,18 | 31,64 | 106,03 | 869,35 | 21,68 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 8,0 |
| ПР | Вафли | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 4,78 | 1,14 | 45,4 | 199,0 | 8,0 |
| ужин | | | | | | | |
| 25 | Салат из свеклы | 60 | 0,42 | 6,12 | 3,42 | 70,2 | 7,98 |
| 7 | Мясо тушенное в соусе с овощами | 150 | 13,34 | 10,37 | 12,9 | 198,0 | 8,71 |
| 88 | Суфле рыбное паровое | 90/5 | 19,26 | 3,06 | 9,54 | 107,1 | 0,9 |
| 302 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 28,28 | 20,19 | 64,5 | 555,7 | 20,39 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Йогурт | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | 103,92 | 81,96 | 342,81 | 2593,55 | 72,39 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 6** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 234 | Омлет натуральный паровой | 135 | 18,97 | 24,47 | 2,6 | 308,6 | 0,4 |
| 192 | Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 1,54 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 29,27 | 34,19 | 66,3 | 692,0 | 1,94 |
| обед | | | | | | | |
| 36 | Салат | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 15,0 |
| 55 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,88 | 5,72 | 7,95 | 91,1 | 18,49 |
| 96 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,0 | 1,2 |
| 185 | Каша пшенная вязкая | 150 | 4,18 | 5,01 | 23,94 | 157,5 | - |
| ПР | Компот консервированный | 200 | 0,1 | - | 38,3 | 154,0 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 25,1 | 25,65 | 104,1 | 723,9 | 34,79 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Молоко | 200 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 1,05 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 8,1 | 5,10 | 31,7 | 206,0 | 1,05 |
| ужин | | | | | | | |
| 79 | Рыба отварная | 50 | 8,9 | 0,35 | 0,2 | 39,5 | 0,3 |
| 98 | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,3 | 17,5 | 20,8 | 305,8 | 8,8 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 35,16 | 23,49 | 54,04 | 570,7 | 14,4 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 8,0 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 1,78 | 1,14 | 45,4 | 199,0 | 8,0 |
|  | Итого за день |  | 99,05 | 89,46 | 304,56 | 2405,8 | 126,88 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 7** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 162 | Картофельные лепешки | 100/5 | 14,24 | 14,17 | 22,33 | 267,85 | 2,85 |
| 199 | Каша из смеси круп с изюмом с маслом сливочным | 200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 307,0 | 1,2 |
| 304 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 1,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 30,92 | 28,28 | 99,23 | 747,85 | 5,35 |
| обед | | | | | | | |
| 16 | Салат из св. овощей | 60 | 0,6 | 6,06 | 2,04 | 65,4 | 25,56 |
| 56 | Рассольник со сметаной и мясом | 250/5/25 | 8,78 | 10,68 | 14,28 | 188,25 | 10,14 |
| 81 | Рыба в омлете | 90 | 14,4 | 9,1 | 9,1 | 175,0 | 19,6 |
| 161 | Котлеты картофельные | 150 | 5,0 | 7,4 | 17,2 | 155,0 | 4,0 |
| ПР | Компот консервированный | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 2,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 34,96 | 34,22 | 108,32 | 883,15 | 61,3 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Молоко | 200 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 1,05 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 8,1 | 5,10 | 31,7 | 206,0 | 1,05 |
| ужин | | | | | | | |
| 26 | Салат из свеклы с курагой | 60 | 0,96 | 3,84 | 8,22 | 71,4 | 2,88 |
| 104 | Зразы рубленые паровые | 100 | 12,09 | 13,43 | 6,49 | 216,1 | 0,7 |
| 233 | Макароны отварные с овощами | 150 | 3,0 | 7,8 | 23,02 | 174,0 | 1,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,36 | 0,05 | 20,04 | 82,03 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 20,57 | 25,76 | 81,21 | 662,93 | 5,7 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 14,8 |
| ПР | Вафли | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 2,58 | 1.34 | 37,8 | 173,6 | 14,8 |
|  | Итого за день |  | 96,99 | 102,1 | 365,49 | 2771,28 | 111,35 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 8** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 76 | Суп молочный с пшеном | 250 | 6,02 | 6,45 | 20,65 | 164,75 | 1,6 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 | 4,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 9,33 | 6,48 | 56,35 | 363 | 5,6 |
| обед | | | | | | | |
| 50 | Маринад | 60 | 1,4 | 4,3 | 6,2 | 69,0 | 4,7 |
| 61 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 250/25 | 9,5 | 7,45 | 18,82 | 182,0 | 5,75 |
| 79,249 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 100/50 | 17,46 | 7,8 | 4,35 | 145,5 | 2,4 |
| 8.2. | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 6,0 | 32,4 | 198,15 | - |
| ПР | Компот консервированный | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 2,0 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 38,09 | 26,53 | 124,97 | 894,05 | 10,46 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 2,6 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 7,2 | 6,96 | 24,48 | 189,4 | 2,6 |
| ужин | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,5 | 3,02 | 1,55 | 35,46 | 2,48 |
| 146 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138,0 | 5,1 |
| 96 | Гуляш | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 0,7 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,0 | 60,0 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 27,14 | 23,1 | 114,3 | 734,46 | 13,74 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| ПР | Масса творожная | 100 | 14,3 | 8,0 | 12,7 | 180,0 | - |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | - |
|  | Итого |  | 14.4 | 8.0 | 27.9 | 241.0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  | 95,81 | 88,26 | 368,5 | 2496,86 | 35,34 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 9** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 76 | Суп молочный гречневый | 250 | 6,02 | 6,45 | 20,65 | 164,75 | 1,6 |
| 10.1 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | - |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 1,59 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 2,77 | 0,9 | 38,25 | 177,6 | 18,5 |
|  | Итого |  | 28,26 | 25,28 | 61,52 | 591,55 | 22,9 |
| обед | | | | | | | |
| 39 | Салат | 60 | 0,7 | 3,7 | 2,7 | 46,6 | 10,83 |
| 58 | Борщ с картофелем со сметаной, мясом | 250/5/25 | 10,63 | 10,7 | 14,0 | 194,9 | 6,77 |
| 99 | Котлета паровая с соусом | 90/50 | 13,48 | 4,89 | 7,79 | 127,5 | 11,13 |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | - |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 70,0 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 36,71 | 24,89 | 107,03 | 885,0 | 98,73 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | 8,0 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  | Итого |  | 1,74 | 0,74 | 43,53 | 192,55 | 26,5 |
| ужин | | | | | | | |
| 90 | Рыба, запеченная | 150 | 10,2 | 10,21 | 14,51 | 190,5 | 6,0 |
| 172 | Запеканка морковная или капустная | 150 | 6,0 | 8,6 | 30,4 | 223,0 | 3,4 |
| 302 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 35,64 | 14,97 | 101,47 | 690,6 | 12,2 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Ряженка | 200 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,45 |
| ПР | Вафли | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 5,53 | 4,89 | 21,3 | 149,7 | 0,45 |
|  | Итого за день |  | 110,45 | 70,58 | 303,73 | 2482,75 | 140,78 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 10** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| ПР | Сыр тв. | 20 | 5,12 | 5,22 | - | 68,6 | 0,14 |
| 207 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,5 | 8,6 | 32,4 | 229,4 | 1,46 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 1,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 0,74 | 0,6 | 19,06 | 86,95 | 9,25 |
|  | Итого |  | 16,25 | 15,3 | 72,94 | 472,4 | 2,82 |
| обед | | | | | | | |
| 38 | Салат из св. овощей | 60 | 0,4 | 6,1 | 1,2 | 61,2 | 3,0 |
| 62 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,55 | 5,57 | 13,9 | 111,0 | 0,37 |
| 132 | Курица отварная с маслом сливочным | 90/5 | 17,62 | 18,04 | 0,35 | 231,4 | 3,76 |
| 148 | Капуста тушеная | 150 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 | 25,5 |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 27,0 | 110,0 | 0,5 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,05 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 33,72 | 38,08 | 76,7 | 779,47 | 33,6 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 8,0 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 1,34 | 0,8 | 49,46 | 212,75 | 17,25 |
| ужин | | | | | | | |
| 25 | Салат из свеклы | 60 | 1,02 | 3,78 | 4,38 | 55,8 | 3,42 |
| 85 | Рыбные хлебцы паровые | 90/5 | 11,04 | 10,1 | 7,26 | 164,2 | 3,28 |
| 144 | Картофель отварной | 150 | 3,57 | 8,04 | 23,97 | 192,0 | 24,8 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | 1,4 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 23,99 | 25,81 | 92,01 | 709,34 | 31,82 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Кефир | 200 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 1,05 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  | Итого |  | 5.53 | 4,89 | 21.0 | 148,2 | 1,05 |
|  | Итого за день |  | 83,4 | 85,19 | 322,81 | 2379,96 | 62,29 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 11** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| ПР | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0.8 | 74,8 | - |
| 205 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 1,73 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 1,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 0,74 | 0,6 | 19,06 | 86,95 | 9,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 24,33 | 25,25 | 75,02 | 621,7 | 13,03 |
| обед | | | | | | | |
| 13,14 | Свежие овощи | 60 | 0,7 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 15,0 |
| 60 | Суп картофельный с рыбой | 250/40 | 9,22 | 7,22 | 16,05 | 166,25 | 7,9 |
| 146 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138,0 | 5,1 |
| 135 | Котлеты, биточки, шницеля куриные паровые с маслом сливочным | 90/5 | 13,53 | 13,72 | 8,75 | 207,11 | 0,77 |
| 310 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | - | 20,1 | 81,0 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 32,58 | 28,44 | 96,83 | 773,16 | 29,57 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 14,8 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 5,15 | 1,85 | 48.5 | 231.4 | 14,8 |
| ужин | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный | 60 | 2,94 | 5,58 | 4,44 | 79,8 | 6,06 |
| 126 | Голубцы ленивые с соусом | 200/50 | 16,18 | 17,44 | 10,53 | 225,0 | 22,3 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,02 | 14,33 | 58,0 | 0,43 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 24,94 | 25,64 | 67,62 | 565,6 | 28,79 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Снежок | 200 | 5,0 | 5,6 | 22,0 | 156,0 | 0,6 |
| ПР | Вафли | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 6.18 | 6.54 | 37.0 | 229.2 | 0.6 |
|  | Итого за день |  | 93,48 | 87,11 | 323,84 | 2418,16 | 147,09 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 12** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| ПР | Масло сливочное | 10 | 0.05 | 8.25 | 0.8 | 74.8 | - |
| 76 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 7,12 | 6,57 | 23,72 | 182,5 | 1,15 |
| ПР | Сыр тв. | 20 | 5,12 | 5,22 | - | 68,6 | 0,14 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
| ПР | Фрукты | 185 | 0,74 | 0,6 | 19,06 | 86,95 | 9,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 22,3 | 31,62 | 66,65 | 638,5 | 14,35 |
| обед | | | | | | | |
| 7.12. | Зеленый горошек или кукуруза консервированные | 60 | 1,86 | 2,13 | 3,43 | 40,6 | 6,2 |
| 67 | Суп крестьянский со сметаной и мясом | 250/5/25 | 9,0 | 10,8 | 12,98 | 185,1 | 12,49 |
| 83 | Котлета рыбная паровая с соусом | 100/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105,0 | 3,73 |
| 8.1. | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,07 | 33,7 | 204,6 | - |
| 324 | Кисель | 200 | 1,4 | - | 29,0 | 122,0 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0.24 | 14,76 | 70,5 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 30,62 | 24,67 | 111,27 | 800,2 | 22,42 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,4 | - | 25,6 | 108,0 | 8,0 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 5.15 | 1,45 | 51,13 | 239,0 | 8.0 |
| ужин | | | | | | | |
| ПР | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 3,0 |
| 122 | Рулет картофельный с мясом | 210 | 13,8 | 14,4 | 15,9 | 248,0 | 10,4 |
| 243 | Пудинг творожный с джемом | 100/30 | 13,93 | 10,86 | 30,43 | 276,2 | 0,35 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | 1,4 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 32,57 | 26,01 | 70,83 | 652,8 | 13,85 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Йогурт | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 1,2 |
|  | Итого |  | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 1,2 |
|  | Итого за день |  | 103,41 | 91,05 | 355,9 | 2682,1 | 68,32 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 13** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 229 | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,08 | 7,57 | 25,5 | 206,25 | 0,1 |
| 10.1 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | - |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 0,04 | 1,4 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 22,06 | 16,11 | 67,98 | 505,35 | 1,69 |
| обед | | | | | | | |
| 41 | Салат | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | 10,0 |
| 60 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,17 | 6,88 | 15,65 | 174,63 | 11,25 |
| 179 | Пюре гороховое | 150 | 14,6 | 4,5 | 29,1 | 215,2 | - |
| 96 | Гуляш | 100 | 14,3 | 12,19 | 2,93 | 78,55 | 0,1 |
| ПР | Компот консервированный | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,8 | 8,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,0 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 46,19 | 24,65 | 119,86 | 865,83 | 29,35 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 1,4 | - | 25,6 | 108,0 | 8,0 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 5.15 | 1,45 | 51,13 | 239,0 | 8.0 |
| ужин | | | | | | | |
| 93 | Рыба, припущенная в молоке | 80 | 10,72 | 5,76 | 2,48 | 103,2 | 0,96 |
| 144 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153,0 | 20,85 |
| 22 | Салат овощной | 60 | 1,55 | 4,43 | 1,93 | 53,88 | 10,37 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15,2 | 61,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 20,9 | 18,37 | 74,96 | 537,48 | 34,98 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 2,6 |
| ПР | Вафли | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 6,98 | 5,94 | 24,6 | 179,2 | 2,6 |
|  | Итого за день |  | 106,44 | 76,32 | 327,19 | 2404,91 | 93,77 |
| **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Химический состав** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамин С,**  **мг** |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы, г** |
| **День 14** | | | | | | | |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 257 | Блины с маслом сливочным | 100/5 | 5,46 | 11,25 | 64,62 | 382,0 | 0,6 |
| 237 | Омлет с мясом паровой | 150 | 19,6 | 21,2 | 3,0 | 282,0 | 0,4 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 1.5 | 1.3 | 15,4 | 81.0 | 1,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 42,06 | 41,95 | 125,12 | 1034,5 | 3,3 |
| обед | | | | | | | |
| 9 | Салат из св. овощей | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66,0 | 9,9 |
| 60 | Суп с рыбными фрикадельками | 250/50 | 9,46 | 3,48 | 15,54 | 131,45 | 11,55 |
| 113 | Говядина тушенная с капустой | 155 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 0,7 |
| ПР | Компот консервированный | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 | 4,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 72,4 | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 35,51 | 33,41 | 93,36 | 819,35 | 25,15 |
| полдник | | | | | | | |
| ПР | Сок в ассортименте | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 8,0 |
| ПР | Хлебобулочные изделия | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 4.35 | 1.65 | 56.1 | 256.8 | 8.0 |
| ужин | | | | | | | |
| 18 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,9 | 0,06 | 9,06 | 40,8 | 2,16 |
| 119 | Плов с мясом | 200 | 4.79 | 12.64 | 21.13 | 154.1 | 0.51 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,36 | 0,05 | 20,04 | 82,03 | 0,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 21,23 | 20,03 | 84,26 | 634,33 | 18,04 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| ПР | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 2,6 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 6,98 | 5,94 | 24,6 | 179,2 | 2,6 |
|  | Итого за день |  | 111,04 | 169,25 | 381,58 | 2935,98 | 93,79 |