****

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша «Дружба» | №160 | 200 | 211,04 | 32,2 | 29,9 | 29,6 | 137,7 | 0,7 | 0,0 | 0,2 |
| Кофейный напиток с молоком | №395 | 200 | 70 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 |
| Бутерброд с маслом | №1 | 50 | 170 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 11,625 | 0,775 | 0,06 | 0,04 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок натуральный | №389 | 100 | 84.8 | 1 | - | 20.2 | 14 | 2.8 | 0.7 | 0.6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи со свежей капустой с картофелем  | №220 | 220 | 79,03 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 29,6 | 1.9 | 0,2 | 0,06 |
| Жаркое по-домашнему | №276 | 200 | 259 | 22,02 | 5,79 | 19,95 | 28,27 | 3,66 | 0,19 | 0,03 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блинчики | №267 | 60 | 171,58 | 3,29 | 7,07 | 27,67 | 8,9 | 0,74 | 0,08 | 0,05 |
| Соус сметанный | №354 | 40 | 37,0 | 0,70 | 2,04 | 2,93 | 13,65 | 0,10 | 0,01 | 0,01 |
| Чай с лимоном | №394 | 200 | 13,0 | 27,7 | - | - | 40,2 | 0,1 | 51,9 | 0,1 |

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп молочный с макаронными изделиями | №93 | 220 | 147,6 | 6,04 | 5,6 | 18,24 | 164,74 | 0,54 | 0,08 | 0,22 |
| Какао с молоком | №397 | 200 | 118,66 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 152,94 | 0,54 | 0,06 | 0,18 |
| Бутерброд с маслом | №1 | 50 | 170 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 11,625 | 0,775 | 0,06 | 0,04 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок натуральный | №389 | 100 | 84.8 | 1 | - | 20.2 | 14 | 2.8 | 0.7 | 0.6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный  | №77 | 220 | 89,1 | 2,068 | 2,486 | 14,63 | 22,748 | 1,034 | 0,11 | 0,066 |
| Гороховое пюре | №199 | 120 | 168 | 13,65 | 1,35 | 19,95 | 84,45 | 4,97 | 0,11 | 0,066 |
| Гуляш из курицы | №277 | 100 | 166,66 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 2,48 | 1,05 | 0,05 | 0,09 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйца вареные | №213 | 50 | 78,75 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 27,5 | 1,25 | 0,04 | 0,225 |
| Кисель из концентрата (смесь) | №350 | 200 | 49,6 | - | - | 12,4 | 0,08 | 0,002 | 0,11 | 0,066 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**ДЕНЬ№3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная молочная | №85 | 200 | 206,3 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 22,8 | 0,31 | 0,09 | 0,238 |
| Кофейный напиток с молоком | №395 | 200 | 70 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 |
| Бутерброд с сыром | №3 | 50 | 169,9 | 77 | 4,47 | 24,6 | 160 | 0,7 | 0,1 | 0,1 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свежие фрукты | №368 | 100 | 44-95 | 0,40-1,50 | 0,30-0,50 | 9,8-21,00 | 8,0-19,0 | 0,60-2,30 | 0,03-0,04 | 0,02-0,05 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с рыбой | №76 | 220 | 194,1 | 24,64 | 2,66 | 13,19 | 70 | 0,9 | 0,1 | 17,58 |
| Рис отварной | №171 | 120 | 209,7 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 21,1 | 0,53 | 0,07 | 0,97 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | №229 | 100 | 82,78 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 35,49 | 0,66 | 0,078 | 0,029 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога с повидлом | №237 | 100 | 372 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 221,1 | 1,05 | 0,09 | 0,39 |
| Чай с лимоном | №394 | 200 | 13,0 | 27,7 | - | - | 40,2 | 0,1 | 51,9 | 0,1 |

**ДЕНЬ№4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша кукурузная молочная | №163 | 200 | 246 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 180,7 | 1,95 | 0,104 | 0,254 |
| Какао с молоком | №397 | 200 | 118,66 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 152,94 | 0,54 | 0,06 | 0,18 |
| Бутерброд с маслом | №1 | 50 | 170 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 11,625 | 0,775 | 0,06 | 0,04 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок натуральный | №389 | 100 | 84.8 | 1 | - | 20.2 | 14 | 2.8 | 0.7 | 0.6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с бобовыми | №81 | 220 | 135 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 38,07 | 2,02 | 0,22 | 0,07 |
| Сосиски | №281 | 80 | 169 | 11.04 | 15,2 | 0,08 | 11 | 0,62 | 0 | 0,09 |
| Соус томатный | №340 | 30 | 745 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 158,8 | 4,78 | 0.20 | 0.18 |
| Картофельное пюре | №202 | 120 | 211,56 | 5,4 | 5,9 | 34,2 | 51,3 | 2,1 | 0,2 | 0,1 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ватрушка | №458 | 100 | 230 | 10,5 | 6,26 | 33,3 | 58,0 | 1,02 | 0,09 | 0,13 |
| Молоко кипяченное | №400 | 200 | 108 | 5,8 | 5 | 9,6 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 |

**ДЕНЬ№5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша геркулесовая молочная | №162 | 200 | 249,92 | 5,48 | 6,4 | 42,55 | 117,06 | 1,255 | 0,0756 | 0,136 |
| Кофейный напиток с молоком | №395 | 200 | 70 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 |
| Бутерброд с сыром | №3 | 50 | 169,9 | 77 | 4,47 | 24,6 | 160 | 0,7 | 0,1 | 0,1 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свежие фрукты | №368 | 100 | 44-95 | 0,40-1,50 | 0,30-0,50 | 9,8-21,00 | 8,0-19,0 | 0,60-2,30 | 0,03-0,04 | 0,02-0,05 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекольник  | №67 | 220 | 109,75 | 2,04 | 5,00 | 14,10 | 3,66 | 1,33 | 0,07 | 0,05 |
| Плов из птицы | №304 | 200 | 414,44 | 22,9 | 23,7 | 28,2 | 0,2 | 0,2 | 7,0 | - |
| Кабачковая икра | №343 | 60 | 71,4 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 5 | 0,4 | 0,01 | 0,03 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье (пряник) | №251 | 60 | 250,2 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | - | - | - | - |
| Кисломолочный напиток (снежок, ряженка) | №401 | 200 | 90-92 | 5,22 | 4,5 | 7,2-7,56 | 216-232 | 0,18 | 0,07-0,04 | 0,31-0,23 |

**ДЕНЬ№6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная молочная | №85 | 200 | 206,3 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 22,8 | 0,31 | 0,09 | 0,238 |
| Какао с молоком | №397 | 200 | 118,66 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 152,94 | 0,54 | 0,06 | 0,18 |
| Бутерброд с маслом | №1 | 50 | 170 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 11,625 | 0,775 | 0,06 | 0,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок натуральный | №389 | 100 | 84.8 | 1 | - | 20.2 | 14 | 2.8 | 0.7 | 0.6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты с картофелем | №66 | 220 | 85 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 43,32 | 0,79 | 0,057 | 0,045 |
| Гречка отварная рассыпчатая | №313 | 120 | 162 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 9,88 | 3,04 | 0,13 | 0,07 |
| Гуляш из курицы | №277 | 80 | 126,0 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 1,94 | 0,76 | 0,04 | 0,07 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Макароны отварные с сыром | №206 | 150 | 264 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 106,0 | 1,51 | 0,07 | 0,97 |
| Чай с лимоном | №394 | 200 | 13,0 | 27,7 | - | - | 40,2 | 0,1 | 51,9 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 20 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**ДЕНЬ№7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№ рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшенная молочная | №168 | 200 | 246 | 7.68 | 9.7 | 32.1 | 180.7 | 1.95 | 1.014 | 0.254 |
| Кофейный напиток с молоком | №395 | 200 | 70 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 |
| Бутерброд с маслом | №1 | 50 | 170 | 3.06 | 9.44 | 18.275 | 11.625 | 0.775 | 0.06 | 0,04 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок натуральный | №389 | 100 | 84.8 | 1 | - | 20.2 | 14 | 2.8 | 0.7 | 0.6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с бобовыми | №81 | 220 | 135 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 38.07 | 2.02 | 0.22 | 0.07 |
| Тефтели | №278 | 80 | 101,24 | 7,58 | 5,69 | 3,88 | 5 | 1,2 | 2,84 | 0,07 |
| Соус томатный | №340 | 30 | 745 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 158,8 | 4,78 | 0.20 | 0.18 |
| Макароны отварные | №202 | 120 | 264 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 106 | 1,51 | 0.07 | 0.097 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | №215 | 100 | 193 | 9.28 | 18.03 | 1.86 | 77.5 | 1.90 | 0.06 | 0.38 |
| Кисель из концентрата (смесь) | №350 | 200 | 49.6 | 0 | 0 | 12.4 | 0.08 | 0.002 | 0.11 | 0,066 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 20 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**ДЕНЬ№8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№ рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша ячневая молочная | №168 | 200 | 246 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 180,7 | 1,95 | 0,104 | 0,254 |
| Какао с молоком | №397 | 200 | 118,66 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 152,94 | 0,54 | 0,06 | 0,18 |
| Бутерброд с сыром | №3 | 50 | 169,9 | 77 | 4,47 | 24,6 | 160 | 0,7 | 0,1 | 0,1 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свежие фрукты | №368 | 100 | 44-95 | 0,40-1,50 | 0,30-0,50 | 9,8-21,00 | 8,0-19,0 | 0,60-2,30 | 0,03-0,04 | 0,02-0,05 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с рыбой | №76 | 220 | 194,1 | 24,64 | 2,66 | 13,19 | 70 | 0,9 | 0,1 | 17,58 |
| Котлета рыбная | №279 | 70 | 97,0 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 19,9 | 0,57 | 0,05 | 0,24 |
| Капуста тушеная(свежая) | №139 | 120 | 72,57 | 1,58 | 3,82 | 4,69 | 41,03 | 0,73 | 0,07 | 0,097 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сырники с повидлом | №239 | 100 | 233,0 | 13,98 | 9,71 | 22,42 | 124,40 | 0,91 | 0,09 | 0,30 |
| Чай с лимоном | №394 | 200 | 13,0 | 27,7 | - | - | 40,2 | 0,1 | 51,9 | 0,1 |

**ДЕНЬ№9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшеничная молочная | №168 | 200 | 246 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 180,7 | 1,95 | 0,104 | 0,254 |
| Кофейный напиток с молоком | №395 | 200 | 70 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 94,3 | 0,10 | 0,03 | 0,11 |
| Бутерброд с маслом | №1 | 50 | 170 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 11,625 | 0,775 | 0,06 | 0,04 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок натуральный | №389 | 100 | 84.8 | 1 | - | 20.2 | 14 | 2.8 | 0.7 | 0.6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с крупой | №80 | 220 | 91,5 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 24,0 | 0,96 | 0,11 | 0,05 |
| Рагу овощное | №289 | 200 | 272,02 | 17,35 | 21,36 | 26,7 | 54 | 2,7 | 0,07 | 0,97 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Булочка домашняя | №469 | 70 | 89,0 | 1,82 | 3,13 | 13,48 | 4,90 | 0,32 | 0,03 | 0,02 |
| Молоко кипяченное | №400 | 200 | 108 | 5,8 | 5 | 9,6 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 |

**ДЕНЬ№10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **№рец.** | **Вес** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **B1** | **B2** |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша рисовая молочная | №165 | 200 | 246 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 180,7 | 1,95 | 0,104 | 0,254 |
| Какао с молоком | №397 | 200 | 118,66 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 152,94 | 0,54 | 0,06 | 0,18 |
| Бутерброд с сыром | №3 | 50 | 169,9 | 77 | 4,47 | 24,6 | 160 | 0,7 | 0,1 | 0,1 |

**Второй завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Свежие фрукты | №368 | 100 | 44-95 | 0,40-1,50 | 0,30-0,50 | 9,8-21,00 | 8,0-19,0 | 0,60-2,30 | 0,03-0,04 | 0,02-0,05 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник Ленинградский | №96 | 220 | 126,67 | 5,08 | 7,12 | 9,45 | 25,83 | 1,1 | 0,057 | 0,045 |
| Котлета | №282 | 80 | 132 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 10,6 | 0,89 | 0,05 | 0,08 |
| Соус томатный | №340 | 30 | 745 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 158,8 | 4,78 | 0,20 | 0,18 |
| Макароны отварные | №202 | 120 | 264 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 106 | 1,51 | 0.07 | 0.097 |
| Компот из смеси сухофруктов | №376 | 200 | 113 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 31,82 | 1,24 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | №11 | 30 | 64,2 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 8,7 | 0.6 | 0,045 | 0,039 |
| Хлеб пшеничный | №10 | 40 | 68,7 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 6 | 0,51 | 0,03 | 0,02 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье (пряник) | №251 | 60 | 250,2 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | - | - | - | - |
| Кисломолочный напиток (снежок, ряженка) | №401 | 200 | 90-92 | 5,22 | 4,5 | 7,2-7,56 | 216-232 | 0,18 | 0,07-0,04 | 0,31-0,23 |