**ДЕНЬ 1**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 67 | **I. Завтрак**  Геркулесовая каша молочная | 200 | 6,79 | 9,26 | 24,89 | 203,22 | 0,21 | 0,23 | 1,5 | 193,1 | 2,03 |
| 132 | Чай с сахаром | 150/200 | - | - | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,0045/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
|  | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/4,58 | 12,64/16,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/ 0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **9,24/10,06** | **12,94/13,84** | **47,28/54,74** | **340,75/371,1** | **0,255/0,27** | **0,25/0,27** | **5,0/7,5** | **212,58/219** | **2,43/2,58** |
|  | **II. Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10ч. Сок яблочный** | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,01 | 0,001 | 2,0 | 8,0 | 0,2 |
| 30 | **Обед**  Щи из св. капусты с курой, со сметаной | 200/250 | 4,56/7,22 | 7,34/10,42 | 18,15/23,14 | 226,52/274,68 | 0,06/0,075 | 0,04/0,05 | 19,74/24,67 | 51,8/64,75 | 0,62/0,77 |
| 115а | Ежики мясные в сметанном соусе | 150/200 | 12,36/14,71 | 13,87/17,77 | 14,86/23,66 | 233,64/322,68 | 0,05/0,07 | 0,09/0,11 | 0,75/1,0 | 16,52/22,36 | 1,95/2,28 |
|  | Огурец свежий | 25/35 | 0,2/0,28 | 0,025/0,035 | 0,85/1,19 | 3,5/4,9 | 0,007/0,01 | 0,01/0,014 | 2,5/3,5 | 4,25/5,95 | 0,12/0,17 |
| 121 | Компот из консер.фруктов | 150/200 | 0,27/0,3 | - | 21,65/38,8 | 82,5/148,4 | 0,0045/0,006 | 0,003/0,004 | 2,4/3,2 | 10,66/14,22 | 0,36/0,48 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0,076/0,095 | 0,044/0,055 | - | 14,8 / 18,5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **20,03/22,51** | **21,71/28,82** | **69,19/103,89** | **618,56/841,16** | **0,13/0,18** | **0,18/0,23** | **25,39/321,37** | **98,03/125,78** | **3,05/3,7** |
| 75 | **Уплотненный**  **полдник:**  Макароны отварные с маслом | 200 | 4,71 | 6,19 | 31,35 | 203,9 | 0,1 | **0,04** | - | 10,7 | 0,85 |
| 27 | Сыр порционно | 15/25 | 3,45/5,75 | 4,35/7,25 | - | 54/90 | 0,004/0,007 | 0,057/0,095 | 0,42/0,7 | 156,1/260 | 0,18/0,3 |
| 120 | Йогурт | 150/200 | 7,5/10,0 | 4,8/6,4 | 12,7/17,0 | 127,5/170 | 0,045/0,06 | 0,255/0,34 | 1,05/1,4 | 180/240 | 0,15/0,2 |
| 132 | Чай с сахаром | 150/200 | - | - | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,0045/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
|  | **Итого в упл. полдник:** |  | 15,66/20,46 | 15,34/19,84 | 53,8/61,35 | 496,28/611,74 | 0,14/0,23 | 0,35/0,48 | 5,97/8,1 | 355,4/522,3 | 1,58/1,89 |
|  | **Итого за весь день:** |  | **45,43/53,53** | **49,99/62,5** | **179,37/229,08** | **1493,59/1862,0** | **0,532/0,69** | **0,78/0,98** | **38,36/49,97** | **674,21/875,98** | **6,66/8,37** |

**ДЕНЬ 2**

**ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 68 | **I. Завтрак**  Пшенная каша молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,54 | 0,2 | 0,9 | 0,9 | 187,86 | 0,72 |
| 126 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 16,47/21,96 | 110,88/147,84 | 0,03/0,04 | 0,15/0,2 | 0,67/0,9 | 138,69/184,92 | 0,19/0,18 |
|  | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **12,81/14,83** | **17,7/20,8** | **54,97/65,67** | **426,24/490,98** | **0,27/0,3** | **1,0/1,1** | **1,57/1,8** | **337,33/387,08** | **0,85/0,91** |
|  | **II. Завтрак** | **100** | **0,3** | **-** | **13,8** | **54** | **0,02** | **0,01** | **2,0** | **19** | **0,3** |
| **10 ч. Сок виноградный** |
| 39 | **Обед**  Суп овощной  с курой, со сметаной | 200/250 | 3,44/4,3 | 0,5/0,62 | 8,36/10,45 | 61,2/76,5 | 0,06/0,075 | 0,08/0,1 | 3,72/4,65 | 27,4/34,25 | 0,5/0,625 |
| 88  56 | Рыба тушенная с картофельным пюре | 60/70  130/150 | 13,57/18,79 | 13,17/18,31 | 34,8/49,9 | 271,39/357,49 | 0,2/0,24 | 0,19/0,22 | 13,9/16,1 | 72,2/95 | 1,86/2,15 |
|  | Помидор свежий | 30/35 | 0,33/0,38 | 0,06/0,07 | 1,14/1,33 | 6,9/8,05 | 0,012/0,014 | 0,009/0,01 | 6,0/7,0 | 2,4/2,8 | 0,15/0,17 |
| 129 | Напиток из шиповника | 150/200 | 0,4/0,54 | - | 11,79/15,72 | 56,82/75,76 | 0,009/0,012 | 0,03/0,04 | 120/160 | 7,32/9,76 | 0,37/0,5 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0,076/0,095 | 0,044/0,055 | - | 14,8/18,5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **20,38/27,31** | **14,21/19,6** | **69,77/94,5** | **468,71/608,3** | **0,36/0,44** | **0,35/0,43** | **143,62/187,75** | **124,12/160,31** | **2,88/3,45** |
| 82 | **Уплотнённый полдник**  Пудинг творожный с | 150 | 13,66 | 9,04 | 19,92 | 181,33 | 0,075 | 0,36 | 0,58 | 216,75 | 0,96 |
|  | повидлом | 20/30 | 0,06/0,09 | - | 12,04/18,06 | 49,6/74,4 | 0,002/0,003 | 0,004/0,006 | 0,01/0,015 | 2,8/4,2 | 0,36/0,54 |
| 127 | Молоко | 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 6,0/9,4 | 87/116 | 0,03/0,04 | 0,2/0,26 | 0,9/1,2 | 181,5/242,0 | 0,15/0,2 |
|  | Печенье | 20/30 | 2,04/3,12 | 1,04/1,56 | 15,3/23,0 | 91,6/137,4 | 0,016/0,024 | 0,016/0,024 | - | 4,0/6,0 | 0,2/0,3 |
|  | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0,015 | 0,045 | 19,5 | 24 | 33 |
|  | **Итого в упл. полдник:** |  | **20,56/23,07** | **15,48/19,7** | **67,96/85,08** | **476,93/576,63** | **0,138/0,22** | **0,62/0,69** | **20,99/21,29** | **429,05/492,05** | **5,62/5,3** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **54,05/65,51** | **47,39/60,1** | **206,53/257,72** | **1591,2/1920,04** | **0,78/0,97** | **1,92/2,17** | **168,18/205,84** | **909,5/1058,44** | **9,,65/9,95** |

**ДЕНЬ 3**

**СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
|  | **I . Завтрак**  Кукурузная каша молочная | 200 | 6,1 | 8,39 | 28,09 | 204,32 | 0,14 | 0,2 | 1,5 | 186,7 | 0,71 |
| 117 | Какао напиток с молоком | 150/200 | 4,2 | 4,8 | 17,9/18,9 | 131,8/135,6 | 0,03/0,04 | 0,18/0,24 | 0,81/1,08 | 165,85/221,14 | 0,52/0,7 |
|  | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **12,75/13,57** | **16,87/17,77** | **58,63/63,84** | **426,94/458,52** | **0,122/0,24** | **0,484/0,477** | **2,01/2,58** | **326,39/422,14** | **1,138/1,42** |
|  | **II. Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок абрикосовый:** | **100** | **0,7** | **-** | **6,9** | **31** | **0,02** | **0,04** | **4,0** | **3** | **0,2** |
| 45 | **Обед**  Суп фасолевый с курой | 200/250 | 9,5/12,15 | 8,31/9,08 | 21,86/27,77 | 193,19/249,39 | 0,16/0,2 | 0,08/0,1 | 6,78/8,47 | 65,04/81,3 | 2,1/2,6 |
| 99  115а | Котлета мясная с гречей, соус | 60/70  130/150 | 16,69/19,93 | 18,07/23,14 | 33,35/40,64 | 361,64/449,66 | 0,036/0,042  0,27/0,30 | 0,078/0,091  0,06/0,067 | 0,132/0,154 - | 40,6/47,3  29,1/36,1 | 0,56/0,65  3,21/4,01 |
| 133 | Напиток лимонный | 150/200 | 0,13/0,18 | --- | 14,44/15,26 | 57,66/68,25 | 0,004/0,006 | 0,002/0,003 | 4,0/6,0 | 4,18/6,3 | 0,06/0,09 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0,076/0,095 | 0,044/0,055 | - | 14,8/18,5 | - |
|  | **Итого в обед::** |  | **28,96/35,56** | **26,86/32,82** | **83,33/100,77** | **684,89/857,8** | **0,51/0,6** | **0,18/0,22** | **10,21/14,62** | **124,62/154** | **5,37/6,7** |
| 57 | **Уплотнённый полдник**  Рагу овощное | 200 | 6,0 | 8,78 | 19,26 | 212,42 | 0,12 | 0,16 | 11,24 | 128,48 | 1,42 |
| 118 | Кисель | 150/200 | 0,05/0,06 | --- | 24,1/27,0 | 36,65/41,66 | 0.45/0.6 | 0.45/0.6 | 22.5/30.0 | 6.75/9.0 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 15/30 | 1,15/2,3 | 0,45/0,9 | 7,47/14,5 | 59,3/78,6 | 0,02/0,04 | 0,012/0,024 | - | 3,75/7,5 | 0,22/0,45 |
|  | Банан | 180 | 2,7 | 0,18 | 34,36 | 16,02 | 0,7 | 0,1 | 18,0 | 14,4 | 1,08 |
|  | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70,0 | 0,008 | 0,008 | - | 2,0 | 0,12 |
|  | **Итого в упл.полдник:** |  | **10,54/11,7** | **9,97/10,42** | **101,21/111,14** | **490/514,3** | **0,59/0,84** | **0,73/0,89** | **51,74/59,24** | **155,38/161,38** | **3,35/3,75** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **52,95/61,33** | **53,7/61,01** | **250,07/282,65** | **1632,83/1861,62** | **1,33/1,7** | **1,35/1,62** | **68,96/80,44** | **646,33/740,52** | **10,15/12,07** |

**ДЕНЬ 4**

**ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 77 | **I. Завтрак**  Омлет | 100 | 9,24 | 9,82 | 2,97 | 136,92 | 0,04 | 0,3 | 0,29 | 182,24 | 1,28 |
| 3а | Зеленый горошек | 40/60 | 1,2/1,86 | 0,08/0,12 | 2,6/3,9 | 43,2/64,8 | 0,044/0,066 | 0,02/0,03 | 4,0/6,0 | 8,0/12,0 | 0,28/0,42 |
| 132 | Чай с сахаром | 150/200 | --- | --- | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,004/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
|  | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **12,89/14,37** | **13,58/15,52** | **27,96/37,72** | **317,65/369,6** | **0.12/0.29** | **0.34/0.37** | **8.79/12.29** | **209.72/220.14** | **1.96/2.25** |
|  | **II . Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок яблочный** | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38** | **0.01** | **0.01** | **2.0** | **8.0** | **0.2** |
| 44 | **Обед**  Свекольник с  курой, со сметаной | 200/250 | 8.0/9.9 | 9.25/10.44 | 22.0/26.2 | 201.18/268.21 | 0.1/0.12 | 0.08/0.1 | 9.88/12.35 | 48.16/60.2 | 1.04/1.3 |
| 96 | Колбаса отварная | 55/60 | 6,6/7,26 | 12,2/13,32 | 0,8/0,9 | 141,35/154,2 | - | - | 15.95/17.4 | 15.95/17.4 | 0.93/1.02 |
| 56 | Картофельное пюре. | 130/160 | 2,8/3,4 | 4,0/4,99 | 44,75/56,80 | 207,69/263,99 | 0,09/0,11 | 9,1/11,2 | 2,7/3,3 | 47,7/58,7 | 0,63/0,78 |
| 124 | Компот из свежих фруктов | 150/200 | 0,14/0,18 | - | 16,33/21,77 | 64,3/85,7 | 0.004/0.006 | 0.003/0.004 | 2.4/3.2 | 10.6/14.22 | 0.03/0.48 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0.076/0.095 | 0.044/0.055 | - | 14.8/18.5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **20,18/24,04** | **25,93/29,35** | **97,56/122,77** | **686,92/862,6** | **0,34/0,42** | **9,2/11,3** | **30,93/36,25** | **137,21/169,02** | **2,65/3,58** |
| 73а | **Уплотнённый полдник:**  Манная каша молочная | 200 | 6,44 | 8,3 | 26,28 | 197,92 | 0.044/0.145 | 0.16/0.2 | 1.21/1.5 | 149.3/186.3 | 0.49/0.58 |
|  | Хлеб пшеничный | 15/30 | 1,15/2,3 | 0,45/0,9 | 7,47/14,5 | 59,3/78,6 | 0,02/0,04 | 0,012/0,024 | - | 3,75/7,5 | 0,22/0,45 |
|  | Печенье из творога | 30/50 | 6,0/7,0 | 3,8/3,93 | 17,39/24,4 | 166/202 | 0.021/0.04 | 0.04/0.08 | 0.015/0.025 | 20.3/33.92 | 0.27/0.45 |
| 127 | Молоко | 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 6,0/9,4 | 87/116 | 0.03/0.04 | 0.19/0.26 | 0.9/1.2 | 181.5/242.0 | 0.15/0.2 |
|  | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0,015 | 0,045 | 19,5 | 24 | 33 |
|  | **Итого в упл. полдник:** |  | **17,24/19,64** | **17,5/19,23** | **71,84/89,28** | **518,42/662,02** | **0,19/0,22** | **0,43/0,54** | **2,41/2,72** | **388,1/462,22** | **1,0/1,23** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **50,81/58,55** | **56,41/63,5** | **206,46/258,87** | **1560,99/1932,22** | **0,66/0,94** | **9,98/12,22** | **44,13/53,26** | **743,03/859,38** | **5,81/7,26** |

**ДЕНЬ 5**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0№  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 70 | **I. Завтрак**  Ячневая каша молочная | 200 | 6354 | 8,41 | 27,39 | 203,72 | 0,16 | 0,2 | 1,5 | 182,7 | 0,45 |
| 126 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 16,47/21,96 | 110,88/147,84 | 0,03/0,04 | 0,15/0,2 | 0,67/0,9 | 138,69/184,92 | 0,13/0,18 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **12,59/14,61** | **15,69/18,79** | **56,5/67,2** | **405,42/470,16** | **0,23/0,26** | **0,37/0,43** | **2,17/2,4** | **332,17/381,92** | **0,58/0,64** |
|  | **II. Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок вишневый** | **100** | **0,7** | **-** | **10,2** | **47** | **0.01** | **0.02** | **7.4** | **17.0** | **0.3** |
| 32 | **Обед**  Рассольник с курой со сметаной | 200/250 | 3,69/4,61 | 2,9/3,37 | 12,24/15,3 | 94,74/118,42 | 0.01/0.12 | 0.08/0.1 | 7.3/9.12 | 42.6/53.2 | 0.88/1.1 |
| 93  72 | Гуляш мясной с  рисом | 55/60  1.30/160/ | 15,,2/18,4 | 16,74/21,15 | 33,15/42,4 | 334,92/435,9 | 0.08/0.09 | 0.09/0.096 | 0.26/0.28 | 29.4/32.64 | 1.73/1.9 |
|  | Помидор свежий | 30/35 | 0,33/0,38 | 0,06/0,07 | 1,14/1,33 | 6,9/8,05 | 0,012/0,014 | 0,009/0,01 | 6,0/7,0 | 2,4/2,8 | 0,15/0,17 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,78/1,04 | - | 20,22/26,96 | 80,58/107,44 | 0,015/0,02 | 0,03/0,04 | 0,6/0,8 | 30,875/41,14 | 0,51/0,68 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0.076/0.095 | 0.044/0.055 | - | 14.8/18.5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **22,64/27,18** | **20,18/25,19** | **80,43/103,09** | **589,54/760,31** | **0.19/0.33** | **0.25/0.3** | **14.1/17.2** | **120.05/148.28** | **3.27/3.85** |
| 95 | **Уплотнённый полдник:**  Картофель. запеканка с рыбой, соус | 150/200 | 10,2/13,28 | 7,59/10,81 | 16,63/25,0 | 242/248,6 | 0.3/0.38 | 0.21/0.25 | 41/51.5 | 54.06/66.52 | 2.39/3.03 |
| 132 | Чай с сахаром | 150/200 | --- | --- | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,004/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 15/30 | 1,15/2,3 | 0,45/0,9 | 7,47/14,5 | 59,3/78,6 | 0.02/0.04 | 0.012/0.024 | - | 3.75/7.5 | 0.22/0.45 |
|  | Печенье | 20/40 | 1,56/3,12 | 0,78/1,56 | 11,5/23,0 | 95.4/190.8 | 0.016/0.032 | 0.016/0.032 | - | 4.0/8.0 | 0.2/0.4 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 63 | 0.02 | 0.03 | 5.0 | 19.0 | 2.9 |
|  | **Итого в упл. полдник:** |  | **13,31/19,1** | **12,12/16,57** | **54,85/85,0** | **506,4/631,0** | **0,35/0,47** | **0,27/0,33** | **50,5/62,5** | **89,51/112,62** | **5,51/6,72** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **49,24/61,59** | **47,99/60,55** | **201,98/266,3** | **1548,36/1908,47** | **0,78/1,07** | **0,91/1,08** | **74,17/163,67** | **541,73/642,82** | **9,66/11,51** |

**ДЕНЬ 6**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 66а | **I. Завтрак**  Рисовая каша молочная | 200 | 5,76 | 8,23 | 20,09 | 154,42 | 0,14 | 0,2 | - | 189,45 | 1,24 |
| 126 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 16,47/21,96 | 110,88/147,84 | 0,03/0,04 | 0,15/0,2 | 0,67/0,9 | 138,69/184,92 | 0,13/0,18 |
|  | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **12,11/13,83** | **15,81/18,61** | **49,2/50,9** | **356,12/420,86** | **0,21/0,24** | **0,37/0,43** | **0,67/0,9** | **338,92/388,67** | **1,3/1,43** |
|  | **II. Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок абрикосовый** | **100** | **0,5** | **-** | **13,7** | **56** | **0.02** | **0.04** | **4.0** | **3.0** | **0.2** |
| 41 | **Обед**  Суп рыбный со сметаной | 200/250 | 10,74/13,92 | 2,6/2,75 | 9,22/11,52 | 105,42/131,76 | 0.08/0.1 | 0.1/0.12 | 5.9/7.37 | 48.6/60.7 | 0.68/0.85 |
| 99  48 | Котлета мясная  Капуста тушеная | 60/70  130/150 | 9,55/11,33 | 13,21/15,7 | 10,8/13,04 | 220,44/263,83 | 0,06/0,08 | 0,12/0,27 | 14,8/18,15 | 117,6/142,1 | 1,65/1,95 |
| 121 | Компот из консер.фруктов | 150/200 | 0,27/0,3 | - | 21,65/38,8 | 82,5/148,4 | 0,0045/0,006 | 0,003/0,004 | 2,4/3,2 | 10,66/14,22 | 0,36/0,48 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0.076/0.095 | 0.044/0.055 | - | 14.8/18.5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **23,4/29,03** | **16,3/19,0** | **56,2/81,45** | **484,26/639,0** | **0,22/0,29** | **0,27/0,46** | **25,6/32,2** | **181,11/241,37** | **2,81/3,45** |
| 59 | **Уплотнённый полдник:**  Салат из свеклы. | 40/50 | 0,75/1,05 | 2,03/3,04 | 5,0/7,0 | 38,98/56,3 | 0,008/0,001 | 0,016/0,02 | 1,9/2,4 | 14,6/18,2 | 0,54/0,67 |
| 77 | Омлет | 100 | 9,24 | 9,82 | 2,97 | 136,92 | 0,04 | 0,3 | 0,29 | 182,24 | 1,28 |
| 132 | Чай с сахаром | 150/200 | --- | --- | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,004/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
| 27 | Сыр порционный | 15/25 | 3,45/5,75 | 4,35/7,25 | --- | 54/90 | 0,004/0,007 | 0,057/0,095 | 0,42/0,7 | 156,1/260 | 0,18/0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 15/30 | 1,15/2,3 | 0,45/0,9 | 7,47/14,5 | 59,3/78,6 | 0.02/0.04 | 0.012/0.024 | - | 3.75/7.5 | 0.22/0.45 |
|  | Банан | 180 | 2,7 | 0,18 | 34,36 | 16,02 | 0,7 | 0,1 | 18,0 | 14,4 | 1,08 |
|  | **Итого в упл. полдник:** |  | **14,59/17,19** | **16,65/19,56** | **25,19/37,87** | **476,11/553,3** | **0,77/0,78** | **0,48/0,53** | **25,1/27,3** | **379,79/493,94** | **3,7/4,3** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **50,1/60,05** | **48,76/57,17** | **178,65/217,78** | **1373,29/1669,55** | **1,22/1,33** | **1,16/1,46** | **55,3/64,4** | **907,82/1126,86** | **8,01/9,38** |

**ДЕНЬ 7**

**ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 68 | **I. Завтрак**  Пшенная каша с маслом | 200 | 7,31 | 8,97 | 29,69 | 226,32 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 186.06 | 0.72 |
| 126 | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 16,47/21,96 | 110,88/147,84 | 0,03/0,04 | 0,15/0,2 | 0,67/0,9 | 138,69/184,92 | 0,13/0,18 |
|  | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **13,36/15,38** | **16,25/18,35** | **58,8/68,5** | **428,02/492,76** | **0.17/0.2** | **0.37/0.43** | **1.57/1.8** | **335.53/385.28** | **0.85/0.91** |
|  | **II . Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок вишневый** | **100** | **0,7** | **-** | **10,2** | **47** | **0.01** | **0.02** | **7.4** | **17.0** | **0.3** |
| 39 | **Обед**  Суп овощной с зелёным горош. с кур.  со сметаной | 200/250 | 3,44/4,3 | 0,54/0,67 | 8,48/10,6 | 53,0/66,3 | 0,06/0,075 | 0,08/0,1 | 3,72/4,65 | 27,4/34,25 | 0,5/0,62 |
| 95 | Запеканка картофельная с отвар. мясом | 180/220 | 15,2/18,6 | 15,03/18,37 | 13,1/16,0 | 273,4/334,26 | 0,09/0,11 | 0,12/0,15 | 7,83/9,57 | 64,6/79,0 | 2,59/3,16 |
| 19 | Салат из свеж. помидор и огурцов | 30/50 | 0,38/0,47 | 2,02/3,04 | 4,14/5,15 | 25,38/36,22 | 0.015/0.025 | 0.012/0.02 | 4.26/7.1 | 7.59/9.1 | 0.22/0.375 |
| 133 | Напиток лимонный | 150/200 | 0,13/0,18 | --- | 14,44/5,15 | 57,66/68,25 | 0,004/0,006 | 0,002/0,003 | 4,0/6,0 | 4,18/6,3 | 0,06/0,09 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0,076/0,095 | 0,044/0,055 | - | 14,8/18,5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **21,79/26,85** | **18,07/22,68** | **53,85/64,11** | **481,84/595,53** | **0,24/0,31** | **0,25/0,32** | **19,81/27,32** | **118,57/147,15** | **3,37/4,2** |
| 115 | **Уплотнённый полдник:**  Вареники ленивые со сметанным соусом | 200 | 13,14 | 13,54 | 34,22 | 349,37 | 0.08/0.1 | 0.32/0.33 | 0.53 | 177.54/179.8 | 0.69/0.82 |
| 132 | Чай с сахаром | 150/200 | --- | --- | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,004/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
|  | Пряник | 15/30 | 1,56/3,12 | 0,78/1,56 | 11,5/23,0 | 68,7/137,4 | 0.012/0.024 | 0.006/0.012 | - | 1.35/2.7 | 0.49/0.99 |
|  | **Итого в упл. полдник:** |  | **14,7,16,26** | **14,32/15,1** | **55,47/70,22** | **464,78/536,05** | **0,09/0,12** | **0,33/0,34** | **5,03/6,53** | **187,59/190,0** | **1,58/2,35** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **50,55/59,19** | **48,64/56,13** | **178,32/213,03** | **1421,64/1671,34** | **0,51/0,64** | **0,97/1,11** | **33,81/43,05** | **658,69/739,43** | **6,1/7,76** |

**ДЕНЬ 8**

**СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 64 | **I. Завтрак**  Гречневая каша молочная | 200 | 6,98 | 1042 | 25 | 222,38 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184,48 | 1,5 |
| 117 | Какао напиток с молоком | 150/200 | 4,2 | 4,8 | 17,9/18,9 | 131,8/135,6 | 0,03/0,04 | 0,18/0,24 | 0,81/1,08 | 165,85/221,14 | 0,52/0,7 |
|  | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **13,63/14,45** | **18,9/19,8** | **55,54/60,75** | **445/476,58** | **0,17/0,2** | **0,42/0,49** | **1,71/1,98** | **361,11/419,92** | **2,02/2,21** |
|  | **II. Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок сливовый** | **100** | **0,3** | **-** | **16,1** | **66** | **0,01** | **0,01** | **4,0** | **-** | **-** |
| 43 | **Обед**  Суп куриный с клецками | 200/250 | 5,1/6,37 | 8,6/11,06 | 16,9/21,12 | 214,24/242,8 | 0,12/0,15 | 0,12/0,15 | 4,24/5,3 | 35,2/44,0 | 1,04/1,3 |
| 92 | Голубцы ленивые с мясом | 190/220 | 13,88/16 | 15,11/20,12 | 17,7/20,5 | 281,06/329,43 | 0,076/0,088 | 0,13/0,15 | 2,96/3,43 | 76,4/88,5 | 2,31 |
|  | Помидор свежий | 30/35 | 0,33/0,38 | 0,06/0,07 | 1,14/1,33 | 6,9/8,05 | 0,012/0,014 | 0,009/0,01 | 6,0/7,0 | 2,4/2,8 | 0,15/0,17 |
| 123 | Компот из свежезамороженных фруктов | 150/200 | 0,15/0,2 | - | 13,0/17,4 | 52,08/69,44 | 0,0045/0,006 | 0,006/0,008 | 30,0/40,0 | 5,64/7,52 | 0,22/0,3 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0,076/0,095 | 0,044/0,055 | - | 14,8/18,5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **22,1/26,25** | **24,25/31,85** | **62,42/77,45** | **626,68/740,22** | **0,28/0,35** | **0,3/0,37** | **43,2/55,73** | **134,4/161,32** | **3,72/4,45** |
| 90  56 | **Уплотнённый полдник:**  Тефтели рыбные с картоф. пюре | 50/60  150/180 | 15,8/19,11 | 13,17/18,31 | 34,8/49,9 | 186,85/224,1 | 0,035/0,042  0,18/0,25 | 0,035/0,042  0,15/0,21 | 0,42/0,51  30,3/40,5 | 22,46/26,9  61,21/81,6 | 0,33/0,39  1,39/1,86 |
|  | Хлеб пшеничный | 15/30 | 1,15/2,3 | 0,45/0,9 | 7,47/14,5 | 59,3/78,6 | 0,02/0,04 | 0,012/0,024 | - | 3,75/7,5 | 0,22/0,45 |
| 118 | Кисель | 150/200 | 0,05/0,06 | --- | 24,1/27,0 | 36,65/41,66 | 0.45/0.6 | 0.45/0.6 | 22.5/30.0 | 6.75/9.0 | - |
|  | Печенье | 15/30 | 1,56/3,12 | 0,78/1,56 | 11,5/23,0 | 68,7/137,4 | 0,016/0,024 | 0,016/0,024 | - | 4,0/6,0 | 0,2/0,3 |
| 120 | Йогурт | 150/200 | 7,5/10,0 | 4,8/6,4 | 12,7/17,0 | 127,5/170 | 0,045/0,06 | 0,255/0,34 | 1,05/1,4 | 180/240 | 0,15/0,2 |
|  | **Итого в уплот.полдник:** |  | **24,91/32,29** | **18,75/26,27** | **83,1/116,9** | **419,7/573,16** | **0,72/0,97** | **0,90/1,21** | **54,27/72,41** | **274,41/363,5** | **2,07/2,75** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **60,94/73,29** | **61,9/77,92** | **217,13/271,2** | **1557,38/1855,96** | **1,18/1,53** | **1,63/2,08** | **103,18/134,12** | **769,92/944,74** | **7,81/9,38** |

**ДЕНЬ 9**

**ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 73а | | **I. Завтрак**  Геркулесовая каша молочная | 200 | 6,79 | 9,26 | 24,89 | 203,22 | 0,21 | 0,23 | 1,5 | 193,1 | 2,03 |
| 126 | | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 16,47/21,96 | 110,88/147,84 | 0,03/0,04 | 0,15/0,2 | 0,67/0,9 | 138,69/184,92 | 0,13/0,18 |
|  | | Булка с маслом | 30/4  40/5 | 2,45/3,27 | 3,68/5,58 | 12,64/17,85 | 90,82/118,6 | 0,045/0,06 | 0,024/0,037 | - | 10,78/14,3 | 0,008/0,01 |
|  | | **Итого в завтрак:** |  | **12,84/14,86** | **16,54/18,64** | **54,1/64,7** | **404,92/469,66** | **0,28/0,31** | **0,4/0,46** | **2,17/3,9** | **342,57/392,32** | **2,16/2,22** |
|  | | **II. Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок яблочный** | **100** | **0,5** | **-** | **9,1** | **38** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **8,0** | **0,2** |
| 48 | | **Обед**  Солянка сборная со сметаной | 200/250 | 8,62/10,92 | 11,82/13,76 | 16,10/23,08 | 206,96/275,29 | 0,1/0,15 | 0,06/0,1 | 15,2/22,02 | 3,11/46,07 | 1,69/2,41 |
| 102  75 | | Печень по-строгановски с макаронами | 150/200 | 14,7/17,32 | 9,17/12,68 | 32,4/37,6 | 274,36/336,98 | 0,12/0,14 | 0,63/0,73 | 0,31/0,36 | 24,0/27,7 | 3,25/3,78 |
| 19 | | Салат из свежих огурцов, помидор | 30/50 | 0,38/0,47 | 2,02/3,04 | 4,14/5,15 | 25,38/36,22 | 0,015/0,025 | 0,012/0,02 | 4,26/7,1 | 7,59/9,1 | 0,22/0,375 |
| 129 | | Напиток из шиповника | 150/200 | 0,27/0,3 | - | 21,65/38,8 | 82,5/148,4 | 0,0045/0,006 | 0,003/0,004 | 2,4/3,2 | 10,66/14,22 | 0,36/0,48 |
|  | | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0,076/0,095 | 0,044/0,055 | - | 14,8/18,5 | - |
|  | | **Итого в обед:** |  | **26,61/32,31** | **23,49/30,08** | **87,97/121,73** | **661,6/887,21** | **0,31/0,41** | **0,74/0,9** | **22,17/32,68** | **88,15/115,59** | **5,52/7,04** |
|  | **Уплотнённый**  **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 52 | | Овощи тушеные | 200 | 11,8 | 11,98 | 19,26 | 363,99 | 0,096 | 0,12 | 8,99 | 102,78 | 1,13 |
| 132 | | Чай с сахаром | 150/200 | --- | --- | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,004/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
|  | | Хлеб пшеничный | 15/30 | 1,15/2,3 | 0,45/0,9 | 7,47/14,5 | 59,3/78,6 | 0.02/0.04 | 0.012/0.024 | - | 3.75/7.5 | 0.22/0.45 |
|  | | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | 0,008 | 0,008 | - | 2,0 | 0,12 |
|  | | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 | 0,06 | 0,045 | 90 | 51,0 | 0,45 |
|  | | **Итого в упл. полдник:** |  | **14,94/16,09** | **13,29/13,74** | **64,65/74,93** | **600,0/621,87** | **0,17/0,19** | **0,18/0,19** | **103,49/104,99** | **168,23/174,88** | **2,32/2,69** |
|  | | **Итого за весь день** |  | **54,89/63,76** | **53,32/62,46** | **215,77/270,46** | **1704,52/2016,74** | **0,77/0,92** | **1,33/1,56** | **129,83/143,57** | **606,95/690,79** | **10,2/12,15** |

**ДЕНЬ 1О**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи  Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Э/цен., к/кал. | Витамины , мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | В1 | В2 | С | Са | Fе |
| 80 | **I. Завтрак**  Запеканка творожно-морковная со | 150 | 12,51 | 10,46 | 22,39 | 232,66 | 0,08 | 0,22 | 3,85 | 148,76 | 1,38 |
|  | Сгущ. молоком | 20/25 | 1,4/1,8 | 1,7/2,1 | 11,21/14,0 | 63/78,2 | 0,012/0,015 | 0,04/0,05 | 0,2/0,25 | 61,4/76,7 | 0,04/0,05 |
| 132 | Чай с сахаром | 150/200 | --- | --- | 9,75/13,0 | 46,71/49,28 | - | 0,004/0,006 | 4,5/6,0 | 8,7/11,6 | 0,4/0,54 |
|  | **Итого в завтрак:** |  | **13,91/14,31** | **12,16/12,56** | **43,35/49,39** | **342,36/360,14** | **0,08/0,09** | **0,24/0,27** | **8,01/10,1** | **196,94/237,06** | **1,49/1,97** |
|  | **II. Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 ч. Сок апельсиновый** | **100** | **0,7** | **-** | **13,3** | **55** | 0,04 | 0,02 | 40,0 | 18,0 | 0,3 |
| 31 | **Обед**  Щи из квашенной капусты по-уральски с курой,со сметаной | 200/250 | 7,24/8,71 | 9,07/12,17 | 11,45/15,05 | 154,5/197,11 | 0,006/0,008 | - | 10,01/12,02 | 32,88/40,42 | 0,83/1,17 |
| 94 | Картофель тушеный с курой | 180/220 | 13,36/16,73 | 13,38/17,53 | 33,08/46,32 | 333,52/417,33 | 0,28/0,36 | 0,19/0,23 | 41,5/52,0 | 38,2/48,52 | 3,54/4,26 |
|  | Помидор свежий | 30/35 | 0,33/0,38 | 0,06/0,07 | 1,14/1,33 | 6,9/8,05 | 0,012/0,014 | 0,009/0,01 | 6,0/7,0 | 2,4/2,8 | 0,15/0,17 |
| 124 | Компот из свежих фруктов | 150/200 | 0,14/0,18 | - | 16,33/21,77 | 64,3/85,7 | 0,004/0,006 | 0,003/0,004 | 2,4/3,2 | 10,6/14,22 | 0,036/0,48 |
|  | Хлеб «Дарницкий» | 40/50 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,68/17,1 | 72,4/90,5 | 0,076/0,095 | 0,044/0,055 | - | 14,8/18,5 | - |
|  | **Итого в обед:** |  | **23,71/28,2** | **23,39/30,37** | **75,68/101,57** | **631,62/798,69** | **0,37/0,48** | **0,24/0,29** | **59,91/74,22** | **98,88/124,46** | **4,55/6,08** |
| 75а | **Уплотнённый полдник:**  Вермешель молочная | 200 | 6,52 | 8,13 | 28,03 | 216,91 | 0,2 | 0,22 | 1,5 | 186,84 | 0,87 |
| 139 | Пирожок с яблоком | 80 | 39 | 64 | 22,4 | 173,68 | 0,06 | 0,06 | 0,67 | 31,92 | 0,09 |
| 127 | Молоко | 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 6,0/9,4 | 87/116 | 0,03/0,04 | 0,19/0,26 | 0,9/1,2 | 181,5/242,0 | 0,15/0,2 |
|  | **Итого в упл. полдник:** |  | **14,62/16,02** | **19,33/20,93** | **56,43/59,83** | **477,59/506,59** | **0,18/0,3** | **0,43/0,54** | **2,77/3,37** | **363,18/460,76** | **0,95/1,16** |
|  | **Итого за весь день:** |  | **52,94/59,23** | **54,88/63,86** | **188,76/224,09** | **1506,57/1720,42** | **0,67/0,91** | **0,93/1,12** | **114,07/127,69** | **677/840,28** | **7,29/9,51** |