|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4-йдень** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **№рец.** | **наименование** | | | **масса** | | | **жиры** | | | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
|  | **Завтрак** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 930 | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 200 | | | 5.2 | | | | 5.75 | | | 18.84 | | | 148.00 | | | 0.08 | | | 0.91 | | | 0.12 | | | 0.05 | | |
| 382 | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | 1.76 | | | | 1.72 | | | 18.42 | | | 109.49 | | | 0.03 | | | 0.96 | | | 0.01 | | | 0.15 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный ,ржаной | | | 100 | | | 0.80 | | | | 7.60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0.2 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 2.00 | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 76 | Винегрет овощной | | | 100 | | | 8,10 | | | | 1.35 | | | 10,20 | | | 162,20 | | | 0,05 | | | 18.60 | | | 0,00 | | | 0,60 | | |
| 133 | Рассольник | | | 200 | | | 16.89 | | | | 8.00 | | | 13.54 | | | 87.60 | | | 0.08 | | | 6.03 | | | 0.00 | | | 1.04 | | |
| 688 | Макаронные изделия отварные | | | 200 | | | 4.51 | | | | 5.52 | | | 26.44 | | | 168.45 | | | 0,06 | | | 0,00 | | | 0.00 | | | 0,00 | | |
| 286 | Тефтели из говядины | | | 100 | | | 12,91 | | | | 11.78 | | | 14.9 | | | 223,00 | | | 0,07 | | | 1.13 | | | 0.25 | | | 0,50 | | |
| 507 | Компот из свежих плодов или ягод | | | 200 | | | 0,20 | | | | 0,50 | | | 23,10 | | | 186.6 | | | 0,02 | | | 11.30 | | | 0,00 | | | 0,20 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
| 112 | Груша | | | 100 | | | 0,60 | | | | 0,50 | | | 10.3 | | | 67,00 | | | 0,02 | | | 5,00 | | | 0,00 | | | 0,50 | | |
|  | **итого**  **2-й день** | | |  | | | **51.77** | | | | **50.32** | | | **212.14** | | | **1519.54** | | | **0.81** | | | **43.93** | | | **0.38** | | | **7.04** | | |
| **№рец.** | **завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 267 | Каша пшенная молочная | | | 200 | | | 8.72 | | | | 7.24 | | | 41.72 | | | 184.19 | | | 0.09 | | | 1.40 | | | 0.05 | | | 0.15 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | 0.80 | | | | 7.60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0.20 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 2.00 | | |
| 494-1 | Чай с сахаром | | | 200 | | | 0.00 | | | | 0.20 | | | 20.00 | | | 81.72 | | | 0.00 | | | 0.10 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
| 579 | Кондитерские изделия | | | 60 | | | 7.80 | | | | 6.00 | | | 29.6 | | | 136.6 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
|  | **обед** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | | | 0,08 | | | | 1,64 | | | 9,63 | | | 136,87 | | | 0,03 | | | 19,30 | | | 0,00 | | | 0,18 | | |
| 153 | Суп с рыбными консервами | | | 200 | | | 6.72 | | | | 6.31 | | | 11.47 | | | 173.00 | | | 0.08 | | | 0.78 | | | 0.1 | | | 1.20 | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 200 | | | 13.78 | | | | 0.57 | | | 0.93 | | | 211.03 | | | 0,07 | | | 0,00 | | | 0.18 | | | 0.90 | | |
| 346 | Котлета рыбная | | | 100 | | | 7.32 | | | | 9.8 | | | 7.44 | | | 227.2 | | | 0,04 | | | 5.07 | | | 0.06 | | | 0.38 | | |
| 453-1 | Соус томатный | | | 10 | | | 0,37 | | | | 0,11 | | | 0,69 | | | 6,56 | | | 0,00 | | | 0,16 | | | 0,00 | | | 0,07 | | |
| 503 | Кисель из свеже.мороженных ягод | | | 200 | | | 0,04 | | | | 0.1 | | | 29,00 | | | 67.0 | | | 0,00 | | | 3.0 | | | 0,00 | | | 0,00 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | **итого** | | |  | | | **46.33** | | | | **47.17** | | | **226.88** | | | **1591.37** | | | **0.68** | | | **29.81** | | | **0.34** | | | **5.86** | | |
|  | **3-й день** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **№рец.** | **завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 183 | Каша гречневая молочная | | | 200 | | | 5.78 | | | | 3.69 | | | 19.67 | | | 140.64 | | | 0.14 | | | 0.96 | | | 0.05 | | | 0.24 | | |
| 382 | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | 1.76 | | | | 1.72 | | | 18.42 | | | 109.49 | | | 0.03 | | | 0.96 | | | 0.01 | | | 0.15 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | **обед** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | | 100 | | | 5,10 | | | | 4,90 | | | 3,60 | | | 80,00 | | | 0,15 | | | 12,10 | | | 0,09 | | | 1.30 | | |
| 25 | Суп гороховый | | | 200 | | | 18.89 | | | | 10.00 | | | 13.60 | | | 87.60 | | | 0.08 | | | 6.03 | | | 0.00 | | | 0.60 | | |
| 304 | Рис отварной | | | 150 | | | 10.93 | | | | 4.03 | | | 19.60 | | | 19.00 | | | 0,12 | | | 1.26 | | | 0.06 | | | 0,35 | | |
| 363 | Мясо тушеное | | | 80 | | | 6.32 | | | | 10.0 | | | 14.01 | | | 182.25 | | | 0,04 | | | 1.00 | | | 0.09 | | | 0.2 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный,  ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
| 112 | Компот из св.ягод | | | 200 | | | 0,40 | | | | 0,50 | | | 7,50 | | | 138,00 | | | 0,02 | | | 15,00 | | | 0,00 | | | 0,50 | | |
|  | **итого** | | |  | | | **48.96** | | | | **50.24** | | | **204.85** | | | **1405.15** | | | **0.85** | | | **40.59** | | | **0.43** | | | **6.77** | | |
|  | | **1-й день** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **№рец.** | | **Завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 639 | | Каша молочная рисовая | | | 200 | | | 4.44 | | 4.2 | | | 27.96 | | | 220.59 | | | 0.08 | | | 2.30 | | | 0.08 | | | 0.19 | | |
| 494 | | Чай с лимоном | | | 200 | | | 1.28 | | 1.02 | | | 20.22 | | | 84.10 | | | 0.02 | | | 3.34 | | | 0.02 | | | 0.02 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | | **обед** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 46 | | Салат из св.капусты с яблоком | | | 100 | | | 0.11 | | 1.54 | | | 10.91 | | | 48.12 | | | 0,03 | | | 19.45 | | | 0.53 | | | 1.20 | | |
| 128 | | Борщ со свежей капустой | | | 200 | | | 14.40 | | 8.90 | | | 10.37 | | | 203.54 | | | 0.04 | | | 14.2 | | | 0.00 | | | 0.92 | | |
| 688 | | Макаронные изделия отварные | | | 150 | | | 4.51 | | 5.52 | | | 26.40 | | | 168.45 | | | 0.06 | | | 0,00 | | | 0.00 | | | 0,00 | | |
| 395 | | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | | | 100 | | | 25.68 | | 17.38 | | | 9,80 | | | 247.15 | | | 0,04 | | | 0,00 | | | 0,10 | | | 0,40 | | |
| 503 | | Компот из сухофруктов | | | 200 | | | 0,00 | | 0.48 | | | 25.68 | | | 128.36 | | | 0,00 | | | 0,82 | | | 0,16 | | | 0,00 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | | **итого**  **5-й день** | | |  | | | **52.02** | | **54.24** | | | **207.74** | | | **1467.51** | | | **0.67** | | | **40.11** | | | **0.89** | | | **6.73** | | |
| **№рец.** | | **Завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 313 | | Сырники из творога | | | 200 | | | 22.81 | | 20.64 | | | 20.52 | | | 421.20 | | | 0.03 | | | 0.45 | | | 0.4 | | | 0.10 | | |
| 94 | | Бутерброд с маслом и сыром | | | 30/5/16 | | | 12.64 | | 13.78 | | | 40.11 | | | 194.35 | | | 0.17 | | | 0.00 | | | 0.15 | | | 0.45 | | |
| 382 | | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | 1.76 | | 1.72 | | | 18.42 | | | 109.49 | | | 0.03 | | | 0.96 | | | 0.01 | | | 0.15 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный ,ржаной | | | 100 | | | 0.80 | | 7.60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0.2 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 2.00 | | |
|  | | **обед** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 76 | | Винегрет овощной | | | 100 | | | 8,10 | | 0,90 | | | 10,20 | | | 112,20 | | | 0,04 | | | 18,60 | | | 0,10 | | | 0,60 | | |
| 208 | | Суп с макаронными изделиями | | | 200 | | | 2.27 | | 2.14 | | | 13.71 | | | 83.48 | | | 0.08 | | | 6.6 | | | 0.04 | | | 0.87 | | |
| 423-1 | | Капуста тушеная с мясом | | | 200 | | | 3.86 | | 3.76 | | | 11.8 | | | 146.31 | | | 0,06 | | | 0.40 | | | 0,34 | | | 0,3 | | |
| 509 | | Компот из св.мороженных фруктов | | | 200 | | | 0,16 | | 0,16 | | | 15.8 | | | 46.72 | | | 0,02 | | | 7,80 | | | 0,00 | | | 0,08 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
| 112 | | яблоко | | | 100 | | | 0,80 | | 0,40 | | | 9.8 | | | 47.00 | | | 0,02 | | | 9,00 | | | 0,00 | | | 0,50 | | |
|  | | **итого**  **10-й день** | | |  | | | **54.00** | | **58.70** | | | **216.76** | | | **1527.95** | | | **0.85** | | | **44.81** | | | **1.04** | | | **7.05** | | |
| **№рец.** | | **Завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 250 | | Каша манная вязкая | | | 200 | | | 9.00 | | 2.40 | | | 35.54 | | | 174.53 | | | 0.08 | | | 22.4 | | | 0.08 | | | 0.2 | | |
| 94 | | Бутерброд с маслом | | | 100/ 75 | | | 4.95 | | 4.57 | | | 14.38 | | | 117.08 | | | 0.08 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
| 495 | | Чай с молоком | | | 200 | | | 1.60 | | 1.66 | | | 22.36 | | | 111.72 | | | 0.02 | | | 0.76 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
| 579 | | Кондитерские изделия | | | 60 | | | 7.80 | | 6.00 | | | 29.6 | | | 136.6 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
|  | | **обед** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 19 | | Салат из свежих помидор и огурцов | | | 100 | | | 5,10 | | 4,90 | | | 3.60 | | | 80,00 | | | 0,15 | | | 12,10 | | | 0,00 | | | 1.30 | | |
| 153 | | Суп с рыбными консервами | | | 200 | | | 6.72 | | 6.31 | | | 11.47 | | | 173.00 | | | 0.08 | | | 0.78 | | | 0.1 | | | 1.20 | | |
| 414 | | Рис отварной | | | 150 | | | 6.07 | | 3.69 | | | 33.81 | | | 204.60 | | | 0.03 | | | 0.00 | | | 0.04 | | | 0.28 | | |
| 346 | | Котлеты рыбные любительские | | | 100 | | | 7,32 | | 9.8 | | | 7,44 | | | 227,20 | | | 0,02 | | | 1,20 | | | 0,06 | | | 2,00 | | |
| 453-1 | | Соус томатный | | | 10 | | | 0,37 | | 0,11 | | | 0,69 | | | 6,56 | | | 0,00 | | | 0,16 | | | 0,00 | | | 0,07 | | |
| 503 | | Компот из сухофруктов | | | 200 | | | 0,00 | | 0.48 | | | 25.68 | | | 128.36 | | | 0,00 | | | 0,82 | | | 0,16 | | | 0,00 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.20 | | | 183.60 | | | 0,20 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | | **итого**  **7-й день** | | |  | | | **49.73** | | **47.52** | | | **222.77** | | | **1543.25** | | | **0.66** | | | **38.22** | | | **0.44** | | | **7.05** | | |
| **№рец.** | | **Завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 264 | | Каша молочная пшеничная | | | 200 | | | 11.49 | | 7.54 | | | 27.46 | | | 275.20 | | | 0.13 | | | 1.28 | | | 0.05 | | | 0.24 | | |
| 494-1 | | Чай с сахаром | | | 200 | | | 0.00 | | 0.20 | | | 20.00 | | | 81.72 | | | 0.00 | | | 0.10 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
| 579 | | Кондитерские изделия | | | 60 | | | 7.80 | | 6.00 | | | 29.6 | | | 136.6 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | | **обед** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 2 | | Салат витаминный | | | 100 | | | 9.80 | | 8.29 | | | 24.73 | | | 138,00 | | | 0,07 | | | 8.95 | | | 0,27 | | | 1.9 | | |
| 149 | | Суп с фрикадельками | | | 200\5 | | | 5.12 | | 3.28 | | | 13.26 | | | 120.10 | | | 0.08 | | | 8.01 | | | 0.20 | | | 0.72 | | |
| 694 | | Пюре картофель ное | | | 150 | | | 4.8 | | 3.06 | | | 20.44 | | | 137.25 | | | 0.13 | | | 10.66 | | | 0.00 | | | 0.22 | | |
| 373 | | Голубцы с мясом и рисом | | | 100 | | | 8,15 | | 7,25 | | | 8,45 | | | 160,00 | | | 0,04 | | | 4,54 | | | 0,02 | | | 0,30 | | |
| 503 | | Кисель из св.мороженных ягод | | | 200 | | | 0,04 | | 0.10 | | | 29,00 | | | 67.00 | | | 0,00 | | | 3.00 | | | 0,00 | | | 0,00 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | | **итого**  **8-й день** | | |  | | | **48.80** | | **48.80** | | | **239.34** | | | **1438.07** | | | **0.85** | | | **36.54** | | | **0.54** | | | **7.38** | | |
| **№рец** | | **Завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 313 | | Запеканка из творога | | | 200 | | | 12.89 | | 13.93 | | | 81.00 | | | 424.66 | | | 0.10 | | | 0.82 | | | 0.37 | | | 0.10 | | |
| 94 | | Бутерброд с маслом и сыром | | | 30/5/16 | | | 12.64 | | 13.78 | | | 40.11 | | | 194.35 | | | 0.17 | | | 0.00 | | | 0.15 | | | 0.45 | | |
| 382 | | Какао со сгущенным молоком | | | 200 | | | 1.76 | | 1.72 | | | 18.42 | | | 109.49 | | | 0.03 | | | 0.96 | | | 0.01 | | | 0.15 | | |
|  | | **обед** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 19 | | Салат из свежих помидоров и огурцов | | | 100 | | | 5,10 | | 0,90 | | | 3,60 | | | 80,00 | | | 0,04 | | | 12,10 | | | 0,09 | | | 1.30 | | |
| 146 | | Суп картофельный с клецками | | | 200/25 | | | 2.27 | | 2.15 | | | 13.71 | | | 72 | | | 0.08 | | | 6.6 | | | 0.08 | | | 0.87 | | |
| 302 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | | | 13.78 | | 0.57 | | | 0.93 | | | 211.03 | | | 0.07 | | | 0.00 | | | 0.18 | | | 0.87 | | |
| 363 | | Мясо тушеное | | | 100 | | | 10.99 | | 10.55 | | | 4.01 | | | 182.25 | | | 0,07 | | | 5.07 | | | 0.19 | | | 0.2 | | |
| 509 | | Компот из св.мороженных фруктов | | | 200 | | | 0,06 | | 0,16 | | | 15.80 | | | 46.72 | | | 0,02 | | | 7,80 | | | 0,00 | | | 0,08 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.20 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
| 112 | | яблоко | | | 100 | | | 0,80 | | 0,40 | | | 9.8 | | | 47.00 | | | 0,02 | | | 9,00 | | | 0,00 | | | 0,50 | | |  | |
|  | | **итого** | | |  | | | **52.55** | | **51.86** | | | **223.26** | | | **1542.10** | | | **0.91** | | | **40.35** | | | **0.80** | | | **6.55** | | |
|  | | **9-й день** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **№рец.** | | **Завтрак** | | | **масса** | | | **жиры** | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 250 | | Каша геркулесовая молочная | | | 200 | | | 8.64 | | 2.30 | | | 50.12 | | | 231.55 | | | 0.08 | | | 4.70 | | | 0.08 | | | 0.19 | | |
| 94 | | Бутерброд с маслом | | | 100/ 75 | | | 4.95 | | 4.57 | | | 14.38 | | | 117.08 | | | 0.08 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
| 495 | | Чай с молоком | | | 200 | | | 1.60 | | 1.66 | | | 22.36 | | | 111.72 | | | 0.02 | | | 0.76 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
| 579 | | Кондитерские изделия | | | 60 | | | 7.80 | | 6.00 | | | 29.6 | | | 136.6 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
|  | | **обед** | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 61 | | Салат из моркови с зеленым горошком | | | 100 | | | 2,10 | | 1,90 | | | 5,90 | | | 202,00 | | | 0,02 | | | 18,10 | | | 0,00 | | | 0,0**9** | | |
| 145 | | Суп картофельный с окорочками | | | 200 | | | 5.4 | | 3.92 | | | 8.12 | | | 118.60 | | | 0.04 | | | 4.66 | | | 0.00 | | | 0.09 | | |
| 369 | | Жаркое по-домашнему | | | 150 | | | 14.60 | | 18.02 | | | 16.46 | | | 234.00 | | | 0.35 | | | 10.47 | | | 0.21 | | | 1.87 | | |
| 108 | | Хлеб пшеничный,ржаной | | | 100 | | | 0,80 | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,2 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
| 503 | | Компот из сухофруктов | | | 200 | | | 0,00 | | 0.48 | | | 25.68 | | | 128.36 | | | 0,00 | | | 0,82 | | | 0,16 | | | 0,00 | | |
|  | | **итого** | | |  | | | **45.89** | | **46.45** | | | **210.82** | | | **1463.51** | | | **0.79** | | | **39.51** | | | **0.45** | | | **6.07** | | |
|  | | **6-й день** |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **№рец.** | | **завтрак** | **масса** | | | **жиры** | | | **белки** | | | **углеводы** | | | **энергетич.цен.** | | | **В1** | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | |
| 300 | | Яйцо вареное | 40 | | | 4.6 | | | 5.8 | | | 0.80 | | | 185.00 | | | 0.03 | | | 0.00 | | | 0.10 | | | 0.20 | | |
| 93-2 | | Бутерброд с сыром | 30/21 | | | 1.0 | | | 16.0 | | | 70.00 | | | 385.49 | | | 0.20 | | | 7.2 | | | 0.01 | | | 0.99 | | |
| 493 | | Чай сладкий | 200 | | | 0.04 | | | 0.20 | | | 0.24 | | | 2.72 | | | 0.00 | | | 1.8 | | | 0.00 | | | 0.00 | | |
|  | | **обед** |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 76 | | Винегрет овощной | 100 | | | 8,10 | | | 1.35 | | | 10,20 | | | 162,20 | | | 0,05 | | | 18,60 | | | 0,00 | | | 0,60 | | |
| 131 | | Свекольник | 200 | | | 1.96 | | | 1.74 | | | 9.62 | | | 87.48 | | | 0.04 | | | 9.74 | | | 0.20 | | | 1.70 | | |
| 302 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | | 13.78 | | | 0.57 | | | 0.93 | | | 211.03 | | | 0.07 | | | 0.00 | | | 0.03 | | | 0.90 | | |
| 395 | | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | | | 15.68 | | | 17.38 | | | 9,80 | | | 247.15 | | | 0,04 | | | 0,00 | | | 0,10 | | | 0,40 | | |
| 503 | | Кисель из св.мороженных ягод | 200 | | | 0,04 | | | 0.1 | | | 29,00 | | | 67.0 | | | 0,00 | | | 3.0 | | | 0,00 | | | 0,00 | | |
| 108 | | , Хлеб пшеничный ржаной | 100 | | | 0,80 | | | 7,60 | | | 38.2 | | | 183.6 | | | 0,20 | | | 0,00 | | | 0,00 | | | 2,00 | | |
|  | | **Итого** |  | | | **56.00** | | | **50.74** | | | **218.29** | | | **1531.67** | | | **0.73** | | | **40.34** | | | **0.48** | | | **6.79** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **масса порции**  **(гр)** | **жиры** | **белки** | **углеводы** | **энергетическая ценность(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** |
|  | **итого за 10дней** |  | **506.19** | **505.77** | **2184.79** | **15075.12** | **7.8** | **394.21** | **5.79** | **67.29** |
|  | **средняя за 1 день** |  | **50.61** | **50.57** | **218.47** | **1507.51** | **0.78** | **39.42** | **0.57** | **6.72** |