

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,79 | 10,35 | 26,87 | 223,57 | 0,21 | 0,45 | 23,40 | 0,19 | 107,25 | 180,97 | 50,17 | 1,4 | 0,12 | 9,33 | ТК № 01-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Чай витаминизированный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 02-2 |
|  | **Итого:** |  | **7,29** | **10,93** | **53,13** | **339,81** | **0,23** | **0,45** | **23,40** | **0,53** | **115,90** | **203,54** | **52,77** | **1,69** | **0,13** | **9,33** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,08 | 3,06 | 7,46 | 68,94 | 0,06 | 19,55 | 7,50 | 1,28 | 153,66 | 46,14 | 20,99 | 0,73 | 0,06 | 4,05 | ТК № 03-2 |
| 2 | Гуляш | 100 | 14,4 | 1,6 | 3,3 | 85,2 | 0,05 | 1,48 | 9 | 0,4 | 13,81 | 133,33 | 18,51 | 1,95 | 0,11 | 5,26 | ТК № 04-2 |
| 3 | Изделия макаронные отварные | 180 | 9,825 | 12,72 | 57,87 | 385,215 | 0,105 | 0 | 16,2 | 0,96 | 18,66 | 54,525 | 9,99 | 1,02 | 0,03 | 1,38 | ТК № 05-2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 06-2 |
|  | **Итого:** |  | **28,80** | **17,96** | **94,89** | **655,59** | **0,24** | **21,03** | **32,70** | **2,98** | **191,32** | **250,79** | **52,09** | **3,99** | **0,22** | **10,69** |  |
|  | **Итого за день** |  | **36,09** | **28,89** | **148,02** | **995,41** | **0,47** | **21,48** | **56,10** | **3,50** | **307,22** | **454,33** | **104,86** | **5,68** | **0,35** | **20,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 3,87 | 8,27 | 14,93 | 151,07 | 0,08 | 1,52 | 67,87 | 0,07 | 141,44 | 0,06 | 18,16 | 0,32 | 0,20 | 10,48 | ТК № 07-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 08-2 |
|  | **Итого:** |  | **5,37** | **8,85** | **41,19** | **267,31** | **0,10** | **1,52** | **67,87** | **0,41** | **150,09** | **22,63** | **20,76** | **0,61** | **0,21** | **10,48** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 9,25 | 4,25 | 9,75 | 114,25 | 0,075 | 6,54 | 11,79 | 1,33 | 24,96 | 73,56 | 21,83 | 0,99 | 0,075 | 4,16 | ТК № 09-2 |
| 2 | Рис отварной | 180 | 5,88 | 8,28 | 63,51 | 352,04 | 0,045 | 0 | 16,2 | 0,03 | 7,35 | 95,87 | 31,61 | 0,66 | 0,03 | 1,37 | ТК № 10-2 |
| 3 | Гуляш | 100 | 14,4 | 1,6 | 3,3 | 85,2 | 0,05 | 1,48 | 9 | 0,4 | 13,81 | 133,33 | 18,51 | 1,95 | 0,11 | 5,26 | ТК № 04-2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 5 | Кисель ягодный | 200 | 0 | 0 | 30,62 | 122,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 11-2 |
|  | **Итого:** |  | **31,03** | **14,71** | **117,46** | **726,29** | **0,19** | **8,01** | **36,99** | **2,095** | **51,31** | **319,55** | **74,54** | **3,89** | **0,23** | **10,79** |  |
|  | **Итого за день** |  | **36,40** | **23,56** | **158,65** | **993,59** | **0,29** | **9,53** | **104,85** | **2,51** | **201,40** | **342,18** | **95,30** | **4,50** | **0,44** | **21,27** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша ячневая молочная | 200 | 3,33 | 6,93 | 13,33 | 128,53 | 0,07 | 0,71 | 41,87 | 0,32 | 81,33 | 0,04 | 16,24 | 0,36 | 0,104 | 4,85 | ТК № 12-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 0,004 | 1,2 | 30 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 | 0,26 | 18 | ТК № 13-2 |
|  | **Итого:** |  | **10,83** | **13,91** | **33,01** | **300,93** | **0,09** | **1,91** | **71,87** | **0,66** | **328,03** | **198,84** | **46,84** | **0,80** | **0,37** | **22,85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Солянка | 250 | 4,26 | 6,15 | 2,95 | 83,43 | 0,05 | 3,43 | 7,5 | 1,325 | 64,23 | 77,68 | 13,18 | 1,06 | 0,01 | 3,79 | ТК № 14-2 |
| 2 | Пюре картофельное | 180 | 3,23 | 20,52 | 21,69 | 284,16 | 0,18 | 15,14 | 15,66 | 0,18 | 65,36 | 117,50 | 39,09 | 1,41 | 0,17 | 10,71 | ТК № 15-2 |
| 3 | Гуляш | 100 | 14,4 | 1,6 | 3,3 | 85,2 | 0,05 | 1,48 | 9 | 0,4 | 13,81 | 133,33 | 18,51 | 1,95 | 0,11 | 5,26 | ТК № 04-2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 5 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,2 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6 | 0 | 52,35 | 42,17 | 5,6 | 0,09 | 0,05 | 3,6 | ТК № 16-2 |
|  | **Итого:** |  | **24,59** | **30,13** | **56,08** | **593,03** | **0,31** | **20,28** | **38,16** | **2,25** | **200,44** | **387,47** | **78,98** | **4,75** | **0,34** | **23,36** |  |
|  | **Итого за день** |  | **35,42** | **44,04** | **89,09** | **893,96** | **0,40** | **22,18** | **110,03** | **2,91** | **528,48** | **586,30** | **125,82** | **5,55** | **0,72** | **46,21** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,4 | 3,2 | 38,4 | 199,8 | 0,042 | 0,34 | 16,4 | 0,172 | 115,1 | 0,014 | 26,08 | 0,33 | 0,142 | 2,8 | ТК № 17-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Молоко | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 0,004 | 1,2 | 30 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 | 0,26 | 18 | ТК № 13-2 |
|  | **Итого:** |  | **11,9** | **10,18** | **58,08** | **372,2** | **0,066** | **1,54** | **46,4** | **0,51** | **361,8** | **198,81** | **56,68** | **0,77** | **0,41** | **20,8** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 4,75 | 3,25 | 13,5 | 102,25 | 0,11 | 9,35 | 8 | 1,78 | 119,75 | 150,63 | 47,25 | 1,24 | 0,13 | 4,86 | ТК № 18-2 |
| 2 | Гречка отварная | 180 | 9,14 | 9,83 | 48,98 | 320,75 | 0,26 | 0 | 16,2 | 0,54 | 14,30 | 179,99 | 119,99 | 4,04 | 0,12 | 3,54 | ТК № 19-2 |
| 3 | Гуляш | 100 | 14,4 | 1,6 | 3,3 | 85,2 | 0,05 | 1,48 | 9 | 0,4 | 13,81 | 133,33 | 18,51 | 1,95 | 0,11 | 5,26 | ТК № 04-2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 5 | Йогурт | 180 | 4,6 | 3,3 | 6,4 | 71 | 0,04 | 0,6 | 22 | 0,07 | 122 | 0,02 | 15 | 0,1 | 0,2 | 9 | ТК № 20-2 |
|  | **Итого:** |  | **34,39** | **18,56** | **82,46** | **631,60** | **0,48** | **11,43** | **55,20** | **3,13** | **274,56** | **480,76** | **203,35** | **7,56** | **0,57** | **22,67** |  |
|  | **Итого за день** |  | **46,29** | **28,74** | **140,54** | **1003,80** | **0,54** | **12,97** | **101,60** | **3,64** | **636,36** | **679,57** | **260,03** | **8,33** | **0,98** | **43,47** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 3,5 | 3,38 | 9,63 | 80,75 | 1,63 | 0,38 | 2,75 | 1,63 | 10,13 | 0,03 | 3,13 | 1,38 | 0,11 | 7,63 | ТК № 21-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,2 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6 | 0 | 52,35 | 42,17 | 5,6 | 0,09 | 0,05 | 3,6 | ТК № 16-2 |
|  | **Итого:** |  | **6,2** | **5,24** | **37,77** | **220,99** | **1,66** | **0,62** | **8,75** | **1,97** | **67,18** | **59,00** | **11,33** | **1,71** | **0,17** | **11,23** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рассольник домашний | 250 | 3,31 | 4,49 | 11,5 | 94,59 | 0,11 | 15,78 | 7,5 | 1,29 | 107,95 | 69,45 | 28,49 | 1,06 | 0,09 | 6,13 | ТК № 22-2 |
| 2 | Плов с мясом говядиной | 180 | 21,6 | 9,9 | 32,76 | 306,54 | 0,108 | 4,08 | 24,84 | 0,71 | 23,53 | 242,51 | 48,24 | 3,084 | 0,17 | 8,11 | ТК № 23-2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 4 | Какао-напиток молочный | 200 | 9,4 | 8,5 | 10,83 | 160,46 | 0,02 | 0,54 | 13,5 | 0,01 | 114,5 | 108,1 | 29,6 | 1,02 | 0,13 | 8,1 | ТК № 24-2 |
|  | **Итого:** |  | **35,81** | **23,47** | **65,37** | **613,99** | **0,26** | **20,40** | **45,84** | **2,35** | **250,68** | **436,86** | **108,93** | **5,41** | **0,40** | **22,34** |  |
|  | **Итого за день** |  | **42,01** | **28,70** | **103,14** | **834,98** | **1,92** | **21,01** | **54,59** | **4,31** | **317,86** | **495,85** | **120,25** | **7,11** | **0,57** | **33,56** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 2 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,14 | 52 | 0,1 | 44 | 108 | 7 | 0,2 | 0,06 | 0 |  |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 08-2 |
|  | **Итого:** |  | **6,14** | **6,48** | **26,26** | **189,04** | **0,02** | **0,14** | **52** | **0,44** | **52,65** | **130,57** | **9,6** | **0,49** | **0,07** | **0** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 250 | 7,23 | 12,93 | 33,58 | 279,47 | 0,27 | 0,57 | 29,25 | 0,23 | 134,07 | 226,22 | 62,72 | 1,75 | 0,15 | 11,67 | ТК № 01-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Йогурт | 180 | 4,6 | 3,3 | 6,4 | 71 | 0,04 | 0,6 | 22 | 0,07 | 122 | 0,02 | 15 | 0,1 | 0,2 | 9 | ТК № 20-2 |
|  | **Итого:** |  | **13,33** | **16,81** | **50,26** | **402,87** | **0,33** | **1,17** | **51,25** | **0,64** | **260,77** | **243,04** | **80,32** | **2,09** | **0,36** | **20,67** |  |
|  | **Итого за день** |  | **19,47** | **23,29** | **76,52** | **591,91** | **0,35** | **1,31** | **103,25** | **1,08** | **313,42** | **373,61** | **89,92** | **2,58** | **0,43** | **20,67** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Макароны с сыром | 150/20 | 8,19/2,9 | 10,6/3,69 | 48,23/0,00 | 321,013/45,5 | 0,09/0,00 | 0,00/0,09 | 13,5/32,5 | 0,8/0,06 | 15,55/27,5 | 45,44/67,5 | 8,33/4,38 | 0,85/0,13 | 0,03/0,04 | 1,15/0,00 | ТК № 25-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 08-2 |
|  | **Итого:** |  | **12,59** | **14,87** | **74,49** | **482,753** | **0,11** | **0,09** | **46** | **1,2** | **51,7** | **135,51** | **15,31** | **1,27** | **0,08** | **1,15** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с крупой | 250 | 8,7 | 4,58 | 19,76 | 155,04 | 0,14 | 11,25 | 0 | 1,25 | 26,73 | 144,26 | 34,69 | 2,14 | 0,15 | 8,31 | ТК № 26-2 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 180 | 18,45 | 10,05 | 14,25 | 221,25 | 0,1275 | 12,87 | 67,8 | 0,74 | 26,97 | 0 | 37,23 | 3,19 | 0,28 | 10,67 | ТК № 27-2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 18,8 | 0,007 | 0,41 | 11,9 | 0,138 | 11,08 | 0,072 | 5,93 | 0,271 | 0,009 | 0,06 | ТК № 06-2 |
|  | **Итого:** |  | **28,85** | **15,31** | **48,69** | **447,49** | **0,29** | **24,53** | **79,7** | **2,47** | **69,48** | **161,13** | **80,45** | **5,84** | **0,45** | **19,04** |  |
|  | **Итого за день** |  | **41,44** | **30,18** | **123,18** | **930,24** | **0,402** | **24,62** | **125,7** | **3,67** | **121,18** | **296,64** | **95,76** | **7,11** | **0,53** | **20,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев на молоке | 180 | 6,744 | 10,332 | 15,468 | 181,716 | 0,168 | 0,624 | 26,628 | 0,552 | 145,428 | 202,296 | 56,508 | 1,308 | 0,168 | 11,664 | ТК № 29-2 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 | ТК № 30-2 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,98 | 63,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,95 | 5,77 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | ТК № 08-2 |
|  | **Итого:** |  | **8,244** | **10,912** | **41,73** | **297,96** | **0,19** | **0,624** | **26,63** | **0,89** | **154,078** | **224,87** | **59,11** | **1,60** | **0,18** | **11,664** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Борщ из свежих овощей | 250 | 2,713 | 4,375 | 10,575 | 95,25 | 0,05 | 14,875 | 7,5 | 1,288 | 112,463 | 53,338 | 24,088 | 1,113 | 0,063 | 5,725 | ТК № 31-2 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 180 | 9,825 | 12,72 | 57,87 | 385,215 | 0,105 | 0 | 16,2 | 0,96 | 18,66 | 54,525 | 9,99 | 1,02 | 0,03 | 1,38 | ТК № 32-2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 4 | Морс брусничный | 200 | 0,12 | 0,08 | 21,8 | 41,4 | 0 | 1,2 | 2,2 | 1 | 0,8 | 0,02 | 1,2 | 0,14 | 0,004 | 0 | ТК № 33-2 |
|  | **Итого:** |  | **14,16** | **17,76** | **100,53** | **574,27** | **0,18** | **16,08** | **25,90** | **3,59** | **136,623** | **124,683** | **37,88** | **2,513** | **0,107** | **7,105** |  |
|  | **Итого за день** |  | **22,402** | **28,67** | **142,25** | **872,221** | **0,363** | **16,70** | **52,53** | **4,480** | **290,701** | **349,55** | **96,99** | **4,111** | **0,28** | **18,77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 3,87 | 8,27 | 14,93 | 151,07 | 0,08 | 1,52 | 67,87 | 0,07 | 141,44 | 0,06 | 18,16 | 0,32 | 0,204 | 10,48 | ТК № 07-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 | ТК № 34-2 |
| 3 | Какао-напиток молочный | 200 | 9,4 | 8,5 | 10,83 | 160,46 | 0,02 | 0,54 | 13,5 | 0,01 | 114,5 | 108,1 | 29,6 | 1,02 | 0,13 | 8,1 | ТК № 24-2 |
|  | **Итого:** |  | **14,77** | **17,35** | **36,04** | **363,93** | **0,12** | **2,06** | **81,37** | **0,42** | **260,64** | **124,96** | **50,36** | **1,58** | **0,34** | **18,58** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп с макаронными изделиями мясом говядиной | 250 | 6 | 2,75 | 15,5 | 110,75 | 0,05 | 1,5 | 3,4 | 3,66 | 15,2 | 33,59 | 8,88 | 0,61 | 0,03 | 1,1 | ТК № 35-2 |
| 2 | Рис отварной | 180 | 5,88 | 8,28 | 63,51 | 352,04 | 0,05 | 0 | 16,2 | 0,3 | 7,35 | 95,87 | 31,61 | 0,66 | 0,03 | 1,37 | ТК № 10-2 |
|  | Гуляш | 100 | 14,4 | 1,6 | 3,3 | 85,2 | 0,05 | 1,48 | 9 | 0,4 | 13,81 | 133,33 | 18,51 | 1,95 | 0,11 | 5,26 | ТК № 04-2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 5 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,2 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6 | 0 | 52,35 | 42,17 | 5,6 | 0,09 | 0,05 | 3,6 | ТК № 16-2 |
|  | **Итого:** |  | **28,98** | **14,49** | **110,45** | **688,23** | **0,18** | **3,22** | **34,6** | **4,70** | **93,41** | **321,75** | **67,19** | **3,55** | **0,23** | **11,33** |  |
|  | **Итого за день** |  | **43,75** | **31,84** | **146,49** | **1052,15** | **0,29** | **5,28** | **115,97** | **5,13** | **354,05** | **446,71** | **117,55** | **5,13** | **0,57** | **29,91** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № ТК |
| г | г | г | г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг, ток.экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | I, мкг |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,79 | 10,35 | 26,87 | 223,57 | 0,21 | 0,45 | 23,4 | 0,19 | 107,25 | 180,97 | 50,17 | 1,4 | 0,12 | 9,33 | ТК № 01-2 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 3 | Чай с молоком сахаром | 200 | 1,2 | 1,28 | 17,86 | 87,84 | 0,01 | 0,24 | 6 | 0 | 52,35 | 42,17 | 5,6 | 0,09 | 0,05 | 3,6 | ТК № 16-2 |
|  | **Итого:** |  | **8,49** | **12,21** | **55,01** | **363,81** | **0,24** | **0,69** | **29,40** | **0,53** | **164,30** | **239,94** | **58,37** | **1,73** | **0,18** | **12,93** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп мясной гороховый | 250 | 9,175 | 2,413 | 25,813 | 161,788 | 0,238 | 6,175 | 0 | 2,638 | 40,788 | 116,338 | 38,65 | 2,088 | 0,075 | 4,088 | ТК № 36-2 |
| 2 | Гречка отварная | 180 | 9,135 | 9,825 | 48,975 | 320,745 | 0,255 | 0 | 16,2 | 0,54 | 14,295 | 179,985 | 119,985 | 4,035 | 0,12 | 3,54 | ТК № 19-2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0,34 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,24 | 0,01 | 0 |  |
| 4 | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,48 | 7,08 | 4,02 | 95,18 | 0,03 | 32,9 | 0 | 3,2 | 137,28 | 30,8 | 14,27 | 0,57 | 0,03 | 2,82 | ТК № 37-2 |
| 5 | Йогурт | 180 | 4,6 | 3,3 | 6,4 | 71 | 0,04 | 0,6 | 22 | 0,07 | 122 | 0,02 | 15 | 0,1 | 0,2 | 9 | ТК № 20-2 |
|  | **Итого:** |  | **25,89** | **23,20** | **95,48** | **701,12** | **0,59** | **39,68** | **38,20** | **6,79** | **319,07** | **343,94** | **190,50** | **7,03** | **0,44** | **19,44** |  |
|  | **Итого за день** |  | **34,38** | **35,41** | **150,49** | **1064,93** | **0,83** | **40,37** | **67,60** | **7,31** | **483,37** | **583,89** | **248,88** | **8,76** | **0,62** | **32,38** |  |