Примерное десятидневное меню .2025г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| ***1 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Каша рисовая молочная | 200/250 | 5/6,98 | 7/10,4 | 18/25 | 166/222,38 | 138/184 | 0,00 | 0,00 | 1,5 | 00,1 | 0,9/18 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный  | 40/50 | 2/3 | 0,8/1,07 | 16\20,09 | 85/107,2 | 0,01 | 13\14 | 34/35,1 | 1,05 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром и лимоном | 150/200 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 39/53 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | 4/6 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Пряник | 30 | 9,70 | 3,10 | 52,60 | 59,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39,02 | 1.Суп с перловой крупой |  250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 32 | 20 | 45 | 1 | 0,00 | 11 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2/3,07 | 0,8/1,07 | 16/20,09 | 85/107,2 | 0,01 | 13/14 | 34/35,1 | 1,05 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 49 | 2.Макароны отварные | 120/150 | 4/5,9 | 6/8,11 | 25/31,29 | 183/229,76 | 5/7 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| 46 | 3.Куры отварные измельченные | 90/60 | 13,35/20 | 8,5/12 | 0 | 139/208 | 10/15 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,07 | 0,08 | 0,00 |
| 40 | 4.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,23/0,31 | 0,01 | 18/24 | 72/96 | 18/25 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,00 | 0,21/0,28 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Чай с сахаром | 150/200 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 39/53 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,4/0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 454 | Пирожки с капустой | 60/80 | 4/8 | 5/8 | 20/27 | 159/213 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

 |
|  | ***2 День*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Каша геркулесовая молочная  | 150\200 | 4/6,66 | 8/10,99 | 16/22,64 | 162/216,4 | 143/191 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,080,11 | 0,67/0,9 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2/3,07 | 0,8/1,07 | 16/20,09 | 85/107,2 | 0,01 | 13/14 | 34/35,1 | 1,05 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 113 | Чай сладкий с лимоном | 150/180 | 9\12 | 2/3,1 | 10/14 | 39/53,06 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,4/0,5 | 0,004 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Вафли | 30 | 18 | 4,80 | 1,50 | 26,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | 1.Гороховый суп  |  180/250 | 1/2,21 | 1/2,44 | 12/16,1 | 92/185,8 | 35/47 | 0,00 | 0,00 | 1,6/2,1 | 0,32 | 3/4,3 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2/3,07 | 0,8/1,07 | 16/20,09 | 85/107,2 | 0,01 | 13/14 | 34/35,1 | 1,05 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 492 | 2. Плов из птицы | 150/200 | 14/17,8 | 16/18 | 25/33,46 | 285/380 | 71/80,9 | 43/56,8 | 1/1,82 | 64/69,3 | 0,18/0,02 | 0,28/0,52 | 0,8/0,1 |
| 40 | 3.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,23/0,31 | 0,01 | 18/24 | 72/96 | 18/25 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,00 | 0,21/0,28 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Какао | 150/180 | 4/6,2 | 4/6,2 | 19/25,34 | 135/181,18 | 165/220 | 0,6/0,8 | 0,0 | 0,6/0,8 | 0,08 | 1/2,34 | 0,00 |
| 1 | Хлеб со сливочным маслом | 40/10 | 2 | 8 | 0,44 | 129 | 52 | 8,9 | 0,00 | 0,65 | 0,05 | 0,00 | 0,05 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***3 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Каша пшенная молочная | 150/200 | 5/6,76 | 7/10,04 | 19/25,87 | 168/224,9 | 5/9 | 0,00 | 0,00 | 0,5/0,7 | 0,09 | 0,67/0,9 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2/3,07 | 0,8/1,07 | 16/20,9 | 85/107,2 | 0,01 | 13/14,1 | 1,05 | 34/35,1 | 1,05/0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром | 150/180 | 9/12 | 2/3,1 | 10/14 | 39/53,06 | 9/12 | 0,0 | 0,00 | 0,14 | 0,0004 | 4,5/6 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | яблоко | 100 | 57,80 | 0,10 | 0,10 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | 1.Суп- лапша с курицей | 150/250 | 19/32,39 | 5/9,84 | 91/152,44 | 496/827,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2/3,07 | 0,8/1,07 | 16/20,9 | 85/107,2 | 0,01 | 13/14,1 | 1,05 | 34/35,1 | 1,05/0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | 2.Каша гречневая рассыпчатая |  150/200 | 3/4,41 | 5/6,96 | 34/46,32 | 223/245,1 | 21/22,5 | 14/16,61 | 148/198 | 0,8/1 | 0,18/0,24 | 1,2/1,87 | 0,04 |
| 20 | 3.Салат из моркови и капусты | 50 | 1 | 4 | 4 | 43 | 20 | 7 | 13 | 0,0 | 0,0 | 11 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 451 | Пирожки с картофелем | 1,8 | 0,9 | 12,2 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 113 | Чай сладкий  | 150/180 | 9/12 | 2/3.1 | 10/14 | 39/53.06 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,004 | 4,5/6 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***4 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Каша овсяная вязкая на слив.масле | 250 | 4 | 10 | 26 | 180 | 30 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,190 | 0,18 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2,4/3,07 | 0,8/1,07 | 16,7/20,9 | 85,7/107,2 | 0,01 | 13,2/14,1 | 1,01/1,05 | 34,8/35,1 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром  | 150/180  | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/14 | 39,8/53 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,4/0,5 | 0,004 | 4,5/6 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Печенье | 30 | 90,16 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138 | 1.Суп крестьянский с крупой пшеничной | 200/250 | 8/10 | 7/8 | 6,32/7,90 | 147/167 | 42/64 | 18/19 | 72/75 | 1,90/2,37 | 0,07/0,09 | 7,73/9,67 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2.4/3.07 | 0.8/1.07 | 16.7/20,9 | 85.7/107.2 | 0.01 | 13.2/14.1 | 1.01/1.05 | 34.8/35.1 | 0.13 | 0,00 | 0,00 |
| 63 | 2.Пюре картофельное  | 120/150 | 3.39/2.71 | 3.76/4.69 | 6.827.66 | 103.15/128.92 | 44/56 | 0.00 | 0.00 | 0.60.8 | 0.08/0.1 | 2.683.34 | 0.0 |
|  | 3. Рыба запечённая | 100 | 16,15 | 8,7 | 7,56 | 197,9 | 18 | 8,66 | 220,20 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 40 | 4.Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,23/0,31 | 0,01 | 18/24 | 72/96 | 18/25 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,00 | 0,21/0,28 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Булка сдобная | 60/00 | 4/7 | 9/6 | 28/41 | 197/295 | 26/39 | 0,00 | 0,00 | 0.5/0.7 | 0,05/0.07 | 0,02/0.03 | 0,00 |
| 113 | Чай сладкий  | 180/ 200 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 43,0 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***5 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Вермишельмолочная  | 200/ 250 | 4,95/6,58 | 6,75/9 | 27/ | 140/180 | 79/103 | 0,00 | 0,00 | 0,3/0,4 | 0,03/0,04 | 0,67 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром | 150/200 | 9/12 | 2,33,1 | 10,5/14 | 39.8/53,06 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,4/05 | 0,00 | 4,5/4,6 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2,4/3,07 | 0,8/1,07 | 16,7/2,9 | 85,7/107,2 | 0,01 | 13,2/14,1 | 34,8/35,1 | 1,5 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Печенье | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 1.Борщ на костном бульоне | 200/ 250 | 7,44/9,30 | 5,82/7,27 | 9,54/11,92 | 124/132 | 43,07/52,6 | 31/38 | 103/115 | 1,09/1,34 | 0,07 | 9/11 | 0,14 |
| 8 | Хлеб пшеничный  | 40/50 | 2,4/3,07 | 0,8/1,07 | 16,7/2,9 | 85,7/107,2 | 0,01 | 13,2/14,1 | 34,8/35,1 | 1,5 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 492 | 2.Плов с мясом курицы | 150/200 | 14/17 | 13/18 | 25/34 | 285/380 | 71/80 | 43/56 | 64/69 | 1,82 | 0,08 | 0,52 | 0,1 |
|  | 3.Кисель | 150/200 | 0,23/0,31 | 0,01 | 18/24 | 72/96 | 18/25 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,00 | 0,21/0,28 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | кекс | 80 | 6,4 | 6,4 | 64 | 198 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 113 | Чай сладкий  | 150/ 200 | 9/12 | 2,3/3,1 | 10,5/14 | 39,8/53,06 | 9/12 | 13,2/14 | 34,5/5,1 | 1,5 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | 16,0 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***6 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Булка | 90/60 | 4/6 | 9/6 | 27/41 | 197/295 | 26/39 | 0,00 | 0,00 | 0,5/0,7 | 0,05/0,07 | 0,03 | 0,00 |
| 22 | Какао  | 150/ 200 | 4/6 | 4/6 | 19/25 | 135/181 | 165/220 | 0,00 | 0,00 | 0,6/0,8 | 0,04 | 1,75/2,34 | 0,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Яблоко | 100 | 57 | 0,10 | 0,10 | 12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | 1.Рисовый суп | 180/ 250 | 1/2 | 3/4 | 7/9 | 68\90 | 35/47 | 0,00 | 0,00 | 0,6/0,8 | 0,006 | 3/4 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2,4/2,07 | 0,8/1,07 | 16,7/20,9 | 85,7/107,2 | 0,01 | 13,2/14,1 | 34,8/35,1 | 1,01 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | 2.Каша гречневая рассыпчатая  | 150/200 | 3,23/4,41 | 5,22/6,96 | 34,7/46,32 | 223/245 | 21/22 | 14/16 | 148/198 | 0,8/1 | 0,18/0,24 | 1,2/1,87 | 0,04 |
| 40 | 3.Компот из сухофруктов | 150/ 200 | 0,23/0,31 | 0,01 | 24/18 | 72/96 | 18/25 | 0,7/08 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд со сгущённым молоком | 50/60 | 3,36 | 1,51 | 22,9 | 1,20 | 52,05 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,04 | 0,15 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром  | 150/ 200 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 53/39 | 12/9 | 0,00 | 0,00 | 0,4/05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***7 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Каша овсяная | 200/ 250 | 4 | 10 | 26 | 180 | 30 | 0,00 | 0,00 | 1,8 | 0,190 | 0,18 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром | 150/200 | 9/12 | 2/2 | 10/14 | 39/5 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,4/0,5 | 0,00 | 4,5/6 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный  | 40/50 | 2,4/3,07 | 0,8/1,07 | 16,7/20,9 | 85,7/107,2 | 0,1 | 13/14 | 34/35 | 01.05|1.05 | 0,13/0,13 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Пряник | 30 | 9,70 | 3,10 | 52,60 | 59 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | 1.Гороховый суп  | 200 250 | 1/2 | 1/2 | 12/16 | 92/185 | 35/47 | 0,00 | 0,00 | 1/2 | 0,32/0,16 | 3/ 4 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2,4/3,07 | 0,8/1,07 | 16,720,9 | 85,7/107,2 | 0,1 | 13/14 | 34/35 | 0,1/1 | 0,0 | 0,00 | 0,00 |
| 28 | 2.Каша пшеничная | 120/150 | 6/8 | 2/7 | 16/41 | 108/270 | 11/14 | 0,00 | 0,00 | 1,8/4,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 46 | 3.Куры отварные измельченные  | 60/90 | 13/20 | 8/12 | 0 | 139/208 | 10/15 | 0,7/1 | 0,00 | 0,7/1 | 0,00 | 0,8/1,21 | 0,00 |
| 40 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,23/0,31 | 0,01 | 18/24 | 72/96 | 18/25 | 0,00 | 0,00 | 0,7/09 | 0,00 | 0,21/0,28 | 0.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Чай с сахаром  | 150/200 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 39/58 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,4/0,5 | 0,00 | 4,5/6 | 0,00 |
| 451 | Пирожки с картофелем  | 40 | 1,8 | 0,9 | 12,2 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***8 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Чай с сахаром | 150/200 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 39/58 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,40/0,5 | 0,00 | 0,8/1,21 | 0,00 |
| 1 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/10 | 2 | 8 | 0,44 | 129 | 52 | 8,9 | 0,00 | 0,65 | 0,005 | 0,00 | 0,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Вафли | 30 | 18 | 4,80 | 1,50 | 26,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | 1.Рисовый суп | 200/ 250 | 1/2 | 3/4 | 7/9 | 68/90 | 35/47 | 0,00 | 0,00 | 0,6/0,8 | 0,17/0,22 | 3/4 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный  | 40/50 | 6/8 | 2/3 | 10/14 | 108/270 | 11/14 | 0,7/1 | 0,00 | 1,8/4,5 | 0,00 | 08/1,21 | 0,00 |
| 49 | 2.Макароны отварные со слив.маслом | 120/150 | 4/5 | 6/8 | 25/31 | 183/229 | 5/7 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 46 | 3.Куры отварные измельченные | 60/90 | 13/20 | 8/12 | 0,00 | 139/208 | 10/15 | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 0,07 | 0,8 | 0,00 |
| 40 | 4.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,23/0,31 | 0,01 | 18/24 | 72/96 | 18/25 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,00 | 0,21/0,28 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Булка сдобная | 60/90 | 4/6 | 6/9 | 27/41 | 197/295 | 26/3 | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 0,05 | 0,03 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром  | 150/ 200 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 39/58 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,40/0,5 | 0,00 | 0,8/1,21 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***9 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Булка сдобная | 60/90 | 4/6 | 6/9 | 27/41 | 197/295 | 26/3 | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 0,5 | 0,03 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром  | 150/ 200 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 39/58 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,40/0,5 | 0,00 | 18/1,21 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | 1.Суп с вермишелью | 200/ 250 | 1/2 | 1/1 | 10/13 | 67/89 | 22|29 | 0.00 | 0.00 | 1.5|07 | 0,05 | 0.03 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный  | 40|50 | 2|3 | 0.8/1,07 | 16/20 | 85/107 | 0,01 | 13/14 | 34/35 | 1,05 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | 2.Каша гречневая рассыпчатая  | 150/200 | 3/4,41 | 5/6,96 | 34/46,92 | 223/245 | 21/22,5 | 14/16,61 | 148/198 | 0,8/1 | 0,18/0,24 | 1,2/1,87 | 0,04 |
| 40 | 4.Компот из сухофруктов  | 150/ 200 | 0,23/0,31 | 0,01 | 18/24 | 96/75 | 18/25 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,01 | 0,21 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб со сливочным маслом | 40/10 | 2 | 8 | 0,44 | 129 | 52 | 8,9 | 0,00 | 0,65 | 0,05 | 0,00 | 0,05 |
| 113 | Чай с сахаром  | 150/ 200 | 9/12 | 2/3 | 10/13 | 67/89 | 22/29 | 0,00 | 0,00 | 1,5/0,7 | 0,05 | 0,03 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

***10 ДЕНЬ*** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  29 | Каша овсяная | 150/250 | 4/6 | 8/10 | 16/22 | 162/216 | 143/191 | 0,00 | 0,00 | 0,7/0,9 | 0,08//0,11 | 0,67/0,9 | 0,00 |
| 113 | Чай с сахаром | 150/180 | 9/12 | 2/3 | 10/14 | 39/53 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,00 | 4/6 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный  | 40/60 | 2/4 | 0,8/1 | 16/20 | 85/107 | 0,01 | 13/14 | 34\35 | 1 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Печенье | 30 | 9.0 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | 1.Чечевичный суп | 200/ 250 | 2 | 3 | 5 | 127 | 32 | 20 | 45 | 1 | 0,00 | 11 | 0,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40/50 | 2/4 | 0,8/1 | 10/14 | 39/53 | 9/12 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,00 | 4/6 | 0,00 |
| 88 | 2.Плов с птицей | 180/ 230 | 9/9 | 4/5 | 21/26 | 152/192 | 8/12 | 0,00 | 0,00 | 0,3/0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 21 | 3.Венегрет | 60/100 | 1,65 | 10/12 | 12/15 | 68/114 | 25/28 | 11/15 | 123/135 | 0,21 | 0,03 | 8/9 | 0,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кредель с сахаром  | 70 | 2,8 | 10,8 | 41,79 | 153 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 22 | Какао | 150/ 200 | 4/6 | 4/6 | 19/25 | 135/181 | 220/165 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |