**День 1 (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У |  | В1, мг | С, мг | А, мкгрет, экв | Е, мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бефстроганов | 80,00 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | 0,07 | 17,13 | 59,33 | 12,47, | 1,47 |
|  | Макаронные изделия, отварные | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
|  |  Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | Итого  | 545,00 | 26,78 | 20,215 | 121,98 | 794,96 | 1,006 | 0,915 | 51,00 | 25,97 | 192,83 | 301,48 | 104,84 | 5,69 |

**День 2 (вторник )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,наименованиеблюда | Массапорции,г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|  Б |  Ж |  у |  В1,мг | С,мг | А,мкгРет.экв.. | Е,мг | Са | Р | Мg | Fе |
|  |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |  11 |  12 |  13 |  14 |  15 |
|  |  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки мясные | 80,00 | 6,58 | 11,63 |  8,60 |  194,00 |  0,19 |  2,54 |  23,00 |  1,82 |  13,32 |  18,89 |  84,39 |  1,10 |
|  | Овощное рагу | 150,00 | 2,63 |  9,70 |  12,29 |  202,86 |  0,09 |  17,87 |  65,71 |  2,87 |  53,09 |  64,29 |  23,23 |  0,86 |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 | 27,98 | 0,021 | 0,75 | 10,00 | 0,00 | 64,95 | 53,20 | 11,4 | 0,87 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Яйцо варёное | 40,00 | 1,786 | 0,2068 | 11,193 | 56,55 | 0,001 | 0,00 | 4,465 | 0,00 | 0,9823 | 3,429 | 0,2143 | 0,0447 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 66,10 | 0,001 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 2,4 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **Итого** | **580,00** | **19,577** | **32,0617** | **80,2579** | **786,47** | **0,303** | **21,16** | **32,175** | **6,69** | **637,7423** | **226,809** | **152,2343** | **4,8947** |

**День 3(среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,наименованиеблюда | Массапорции,г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
|  Б |  Ж |  у |  В1,мг | С,мг | А,мкгРет.экв.. | Е,мг | Са | Р | Мg | Fе |
|  |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |  11 |  12 |  13 |  14 |  15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба припущенная | 80,00 | 9,94 | 5,98 | 2,09 | 62,00 | 0,05 | 0,43 | 14,70 | 0,26 | 14,72 | 103,16 | 24,50 | 0,50 |
|  | Картофель отварной | 150,00 | 2,96 | 4,32 | 18,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 28,20 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
|  | Чай с лимоном /сахаром | 200,00/4 | 0,224 | 0,0517 | 13,768 | 56,4353 | 0,004 | 2,9 | 0,00 | 0,00 | 8,2 | 5,24 | 9,78 | 0,907 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | **Итого**  | **545,00** | **23,554** | **15,8767** | **79,868** | **597,48** | **0,21** | **24,435** | **53,70** | **30,46** | **192,56** | **347,13** | **101,86** | **4,717** |

**День 4 (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи,Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) |  Витамины | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У |  | В1, мг | С, мг | А, мкгрет, экв | Е, мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов из говядины | 200,00 | 18,01 | 10,95 | 36,45 | 298,67 | 0,15 | 6,53 | 28,00 | 0,55 | 36,09 | 189,33 | 53,93 | 1,87 |
|  |  Чай с молоком | 200,00 | 1,551 | 1,4529 | 2,1749 | 27,98 | 0,021 | 0,75 | 10,00 | 0,00 | 64,95 | 53,20 | 11,4 | 0,87 |
|  | Хлеб йодированный | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 66,10 | 0,001 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 2,4 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **Итого**  | **510,00** | **26,591** | **20,7529** | **82,6249** | **633,75** | **0,172** | **7,28** | **78,00** | **2,55** | **126,44** | **329,53** | **98,33** | **4,76** |

**День 5 (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печень по-строгановски  | 80,00 | 12,48 | 11,04 | 2,82 | 136,80 | 0,16 | 4,49 | 2063,20 | 2,46 | 14,78 | 210,01 | 15,66 | 11,33 |
|  |  Каша гречневая рассыпчатая | 200,00 | 10,13 | 5,46 | 50,18 | 309,14 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
|  | Кисель | 200,00 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | 0,00 | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Фрукты | 140,00 | 0,58 | 0,00 | 10,22 | 68,15 | 0,044 | 14,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,435 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **545,00** | **30,68** | **20,745** | **113,96** | **773,62** | **0,386** | **28,595** | **2102, 20** | **29,71** | **192,80** | **581,94** | **194,14** | **18,18** |

**День 6 (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 150/25 | 30,25 | 8,99 | 36,52 | 348,20 | 1,24 | 0,55 | 59,50 | 0,00 | 256,40 | 333,68 | 47,18 | 0,885 |
|  | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 66,10 | 0,001 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 2,4 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Яйцо варёное | 40,00 | 1,786 | 0,2068 | 11,193 | 56,55 | 0,001 | 0,00 | 4,465 | 0,00 | 0,9823 | 3,429 | 0,2143 | 0,0447 |
|  | **Итого**  | **500/25** | **40,226** | **17,8468** | **140,973** | **906,23** | **1,28** | **1,55** | **105,515** | **2,20** | **288,6223** | **470,109** | **113,3943** | **3,9097** |

**День 7 (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба припущенная | 80,00 | 9,94 | 5,98 | 2,09 | 62,00 | 0,05 | 0,43 | 14,70 | 0,26 | 14,72 | 103,16 | 24,50 | 0,50 |
|  | Пюре картофельное  | 150,00 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
|  | Чай с лимоном/ сахаром | 200,00/4 | 0,224 | 0,0517 | 13,768 | 56,4353 | 0,004 | 2,9 | 0,00 | 0,00 | 8,2 | 5,24 | 9,78 | 0,907 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **545,0** | **23,674** | **13,8867** | **80,288** | **574,86** | **0,07** | **7,185** | **86,85** | **2,41** | **216,17** | **344,353** | **99,23** | **4,417** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность | витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У |  | В1,мг | С,мг | А,мкгРет.экв | Е,мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная  | 80.00 | 8,97 | 10,50 | 8,66 | 162.00 | 0,09 | 0,40 | 12,10 | 0,50 | 13,75 | 94,04 | 18,91 | 1,40 |
|  | Капуста тушенная | 200,00 | 4,532 | 4,708 | 18,554 | 134,73 | 0,0872 | 106,30 | 28,0 | 0,00 | 121,20 | 86,22 | 42,36 | 1,6732 |
|  | Какао с молоком | 200,00 | 2,37 | 2,24 | 16,8 | 96,79 | 0,03 | 0,91 | 0,00 | 0,00 | 87,01 | 18,3 | 76,1 | 0,56 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 66,10 | 0,001 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 2,4 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  |  **Итого** | **590,0** | **22,902** | **32,01** | **90,014** | **698,62** | **0,2082** | **107,61** | **80,10** | **2,50** | **274,41** | **285,55** | **170,37** | **5,6532** |

**День 8 (среда)**

**День 9 (четверг )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Жаркое по-домашнему | 200,00 | 14,06 | 13,71 | 18,95 | 437,71 | 0,42 | 7,73 | 0,00 | 3,53 | 32,79 | 205,97 | 48,96 | 3,45 |
|  |  Кисель  | 200,00 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | 0,00 | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Фрукты | 140,00 | 0,58 | 0,00 | 10,22 | 68,15 | 0,044 | 14,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,435 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **655,00** | **25,23** | **19,315** | **102,67** | **910,82** | **0,48** | **46,335** | **39,00** | **5,73** | **195,99** | **374,405** | **91,61** | **5,74** |

**День 10 (четверг )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1, мг | С,мг | А,мкгрет.экв | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Гуляш мясной | 100,00 | 7,14 | 10,11 | 7,78 | 129,80 | 0,06 | 0,41 | 36,18 | 0,09 | 62,56 | 62,82 | 12,93 | 23,18 |
|  | Рис отварной | 180,00 | 3,80 | 8,80 | 41,00 | 258 | 0,0455 | 1,515 | 24,0 | 0,00 | 16,80 | 106,90 | 15,92 | 0,6765 |
|  | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
|  | Хлеб йодированный  | 100,00 | 6,95 | 1,10 | 46,00 | 239,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 23,00 | 84,00 | 33,00 | 2,00 |
|  | Фрукты | 140,00 | 0,58 | 0,00 | 10,22 | 68,15 | 0,044 | 14,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,435 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сыр  | 15,00 | 3,48 | 4,425 | 0,00 | 54,60 | 0,006 | 0,105 | 39,00 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | **Итого**  | **565,00** | **21,646** | **25,986** | **120,47** | **799,63** | **0,1315** | **2,83** | **99,18** | **2,29** | **240,20** | **371,72** | **100,10** | **26,9665** |