|  |
| --- |
| сканирование0022.jpg |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| приём пищи | № рец. | Наименование блюда | Масса порции | пищевые в-ва | Энерг.ценность | витамины | Мин. в-ва |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **4 день** |
| Обед. | 42 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 0,1 | 16,78 | 0,02 | 2,42 | 27,7 | 65,75 | 32,55 | 1,03 |
| 16 | Салат из свеж.огурцов с р/м | 100 | 0,72 | 10,08 | 3 | 103,6 | 0,03 | 4,55 | 0,05 | 4,54 | 20,93 | 38,22 | 12,74 | 0,55 |
| 282 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,54 |
|   | **ИТОГО:** |  | **7,45** | **21,38** | **57,91** | **360,12** | **0,16** | **24,93** | **0,21** | **7,16** | **83,84** | **189,86** | **73,32** | **3,77** |
| **5 день** |
| Обед. | 5 | Салат из св.капусты с р/м | 100 | 2,22 | 11,02 | 3,4 | 121,74 | 0,03 | 14,3 | 0,02 | 4,66 | 32,2 | 34,62 | 14,86 | 0,67 |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 280 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|   | Хлеб ржано-пш. | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,54 |
|   | **ИТОГО:** |  | **6,43** | **14,91** | **47,21** | **358,79** | **0,2** | **17,71** | **0,04** | **4,98** | **126,18** | **200,71** | **82,09** | **11,12** |
| **6 день** |
| Обед. | 50 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116,24 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 284 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,01 | 2,7 | 0,01 | 0,11 | 9,3 | 5,49 | 4 | 0,34 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,54 |
|   | фрукты | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО:** |  | **15** | **4,36** | **39,59** | **266,59** | **0,01** | **2,7** | **0,01** | **0,11** | **23,01** | **68,92** | **19,43** | **1,88** |
| **7 день** |
| Обед. | 23 | Салат из свеклы отварной с р/м | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,5 | 75,35 | 0,01 | 2,37 | 0 | 5,04 | 29,17 | 31,86 | 30,64 | 1,13 |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | 0,05 | 0,45 | 0,02 | 0,39 | 179,4 | 138,15 | 23,98 | 0,46 |
| 274 | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,5 |
|   | **ИТОГО:** |   | **11,31** | **12,74** | **70,72** | **432,93** | **0,06** | **2,82** | **0,02** | **5,43** | **222,96** | **233,44** | **70,05** | **3,19** |
|   |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| приём пищи | № рец. | Наименование блюда | Масса порции | пищевые в-ва | Энерг.ценность | витамины | Мин. в-ва |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **8 день** |
| Обед. | 47 | Суп картофельный с макаронными изделиями (на кур.бульоне) | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,08 | 5,09 | 0,01 | 0,4 | 20,78 | 54,19 | 21,88 | 0,93 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушённых | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,5 |
|   | Фрукты свежие | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО:** |  | **4,7** | **2,86** | **51,96** | **262,35** | **0,09** | **5,37** | **0,02** | **0,51** | **86,33** | **151,25** | **62,51** | **9,6** |
| **9 день** |
|   | 51 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 0,05 | 6,26 | 0,02 | 2,39 | 38,89 | 71,55 | 30,89 | 0,79 |
| 16 | Салат из свежих огурцов с р/м | 100 | 0,72 | 10,08 | 3 | 103,6 | 0,03 | 4,55 | 0,05 | 4,54 | 20,93 | 38,22 | 12,74 | 0,55 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,5 |
|   | **ИТОГО:** |   | **4,69** | **17,82** | **38,01** | **339,11** | **0,08** | **10,83** | **0,07** | **6,93** | **77,8** | **179,63** | **62,36** | **3,56** |
| **10 день** |
| Обед. | 9 | Салат из моркови с р/м | 100 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,8 | 0,04 | 4,4 | 0,1 | 4,75 | 35,91 | 36,85 | 25,85 | 1,09 |
| 43 | Свекольник | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,1 | 0,05 | 4,56 | 0,01 | 2,4 | 38,94 | 57,42 | 39,41 | 1,32 |
| 289 | Отвар из шиповника | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 60 | 0 | 0,34 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,5 |
|  | **Итого:** |  | **5,29** | **16,42** | **48,98** | **334,05** | **0,11** | **68,96** | **0,11** | **7,49** | **99,76** | **160,82** | **83,69** | **8,7** |
| **11 день** |
|  | 37 | Борщ на мясном бульоне | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,1 | 0,04 | 10,86 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
|  | 5 | Салат из св.капусты с р/м | 100 | 2,22 | 11,02 | 3,4 | 121,74 | 0,03 | 14,3 | 0,02 | 4,66 | 32,2 | 34,62 | 14,86 | 0,67 |
|  | 278 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО:** |  | **6,14** | **17,93** | **48,56** | **390,08** | **0,09** | **32,36** | **0,05** | **7,35** | **109,33** | **159,57** | **75,83** | **3,53** |
| **12 день** |
| приём пищи | № рец. | Наименование блюда | Масса порции | пищевые в-ва | Энерг.ценность | витамины | Мин. в-ва |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|   | 224 | Рис отварной | 150 | 3,88 | 5,085 | 40,275 | 225,18 | 0,03 | 0,195 | 0 | 0,28 | 3,315 | 39,7 | 10,11 | 0,525 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом («Ёжики») | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,1 | 0,04 | 0,71 | 0 | 0,63 | 18,34 | 114,9 | 19,03 | 0,85 |
| 300 | Чай с мёдом | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,54 | - | 7,54 | 46,28 | - | - | - | - | 13,71 | 63,43 | 15,43 | 1,5 |
|   | **ИТОГО:** |   | **14,7** | **18,615** | **69,295** | **516,2** | **0,07** | **0,925** | **0** | **0,91** | **39,635** | **224,46** | **47,87** | **3,595** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

 |