

«Утверждаю»

Зав. отделом контроля  
и организационной работы

Р.А. Скоглякова

31 августа 2023 г.

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания студентов, детей сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей  
в ГПОУ ТО «Донской политехнический колледж»

День 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
90	Бутерброд с сыром	135	18,69	30,65	28,9	348	0,05	0,05	0,06	112,5	131,79	20,5	1,3
291	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,66	0,68	29,04	145	0,19	10,84	0,07	72,4	218,0	27,7	2,85
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,04	0,37	0,05	2,75	18,18	1,7	0,07
395	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	22,0	74,0	21,6	1,08
528	Блинчики с маслом, сахаром	150	12	19,9	47,98	420	0,05	0,5	0,15	211	28,0	35	1,3
481	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	165	0,05	0,5	0,15	153,5	21,0	17,0	0,1
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,45	0,15	92,74	48,32	7,66	0,54
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>63,07</b>	<b>87,4</b>	<b>178,11</b>	<b>1637</b>	<b>0,56</b>	<b>12,71</b>	<b>0,63</b>	<b>699,8</b>	<b>637,3</b>	<b>159,3</b>	<b>9,37</b>
<i>Обед</i>													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,4	96	0,07	13,09	0,21	29,7	62,13	20,04	1,68
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	144	0,14	13,3	0,85	28,9	77,87	14,41	1,32
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	0,15	6,66	0,24	29,79	229,8	39,21	4,39
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,19	45,52	0,08	63,22	164,8	56,72	2,09
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,04	0,37	0,05	2,75	18,18	1,7	0,07
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0,04	40,86	0,05	27,18	18,19	11,45	1,17
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,38	0	0	36,0	172,5	66,0	3,15
112	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0,12	70	34,0	22,0	0,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>47,72</b>	<b>47,1</b>	<b>140,29</b>	<b>1185</b>	<b>1,22</b>	<b>195,8</b>	<b>1,6</b>	<b>306,5</b>	<b>805,5</b>	<b>246,0</b>	<b>15,57</b>
<i>Полдник</i>													
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	120	0,02	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
591	Зефир	100	0,8	0	77,3	300	0	0	0	4,5	4,0	0	0,15
	<b>Итого:</b>	-	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>77,5</b>	<b>420</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>20,5</b>	<b>22,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,55</b>
<i>Ужин I</i>													
82	Бутерброд с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,17	43,2	0	70,94	0	6,4	2,46
381	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286	0,34	1,48	0,15	23,86	323,6	24,39	18,43
291	Макаронные изделия отварные (рожки)	200	7,55	0,91	38,72	193	0,19	10,84	0,07	72,4	218,0	27,7	2,15
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,04	0,37	0,05	2,75	18,18	1,7	0,07
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,02	3,21	0,02	8,45	10,01	5,36	0,92
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>44,57</b>	<b>47,13</b>	<b>156,16</b>	<b>1015</b>	<b>0,85</b>	<b>59,1</b>	<b>0,29</b>	<b>197,4</b>	<b>597,8</b>	<b>80,05</b>	<b>25,33</b>
<i>Ужин II</i>													
102	Колбаса вареная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,03	0	0	31	70,0	18	1,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,02	70	0,70	12,0	30,4	3,0	1,5
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,1	0,13	0,01	9,71	31,51	7,0	0,87
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0,12	70	34,0	22,0	0,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>19,6</b>	<b>23,2</b>	<b>91,3</b>	<b>661</b>	<b>0,36</b>	<b>146,1</b>	<b>0,83</b>	<b>141,7</b>	<b>193,9</b>	<b>64,5</b>	<b>5,67</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>272,20</b>	<b>302,07</b>	<b>760,34</b>	<b>4918</b>	<b>3,01</b>	<b>417,7</b>	<b>3,35</b>	<b>1365,9</b>	<b>2256,5</b>	<b>559,9</b>	<b>56,49</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

**День 2**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i><b>Завтрак</b></i>													
93	Бутерброд с маслом	120	9,2	17,5	59,2	385	0,09	0	0,18	28,8	61,2	22,8	1,08
96	Сырники из творога	200	31,5	29,1	40,1	548	0,11	0,68	0,06	231,9	332,4	34,9	1,15
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
253	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279	0,08	1,1	0,04	145,9	145,0	25,02	0,83
500	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,03	0,40	0,01	131,3	87,60	19,10	0,18
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>53,96</b>	<b>65,52</b>	<b>174,98</b>	<b>1460</b>	<b>0,52</b>	<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>583,3</b>	<b>674,2</b>	<b>119,0</b>	<b>4,6</b>
<i><b>Обед</b></i>													
4	Салат из белокач.капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,05	16,55	1,21	57,61	40,01	21,90	1,24
134	Рассольник ленинградский	250	3,55	5,75	16,25	132	0,15	21,23	1,1	23,63	76,56	29,64	1,4
479	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
357	Мясо отварное	100	27,2	19,4	0	283	0,12	0,8	0,54	18,5	311,1	84,5	4,13
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,47	49,44	337	0,215	148,5	0,91	163,8	114,9	57,9	3,42
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,02	3,21	0,02	8,45	10,01	5,36	0,92
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,13	0	0	12,0	57,5	22,0	1,05
516	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100	0,06	1,40	0,02	240,0	190,0	28,0	0,20
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,12	10,0	18,0	102,0	110,0	76,0	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>57,5</b>	<b>57,59</b>	<b>162,41</b>	<b>1428</b>	<b>1,105</b>	<b>202,75</b>	<b>21,88</b>	<b>674,86</b>	<b>963,75</b>	<b>344,14</b>	<b>16,12</b>
<i><b>Полдник</b></i>													
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	120	0,08	80,0	0,1	36,0	26,0	0	0,6
591	Пастила	100	3	0	44,8	306	0	0	0	4,5	4,0	0	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>45</b>	<b>426</b>	<b>0,08</b>	<b>80,0</b>	<b>0,1</b>	<b>40,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>
<i><b>Ужин I</b></i>													
90	Бутерброд с сыром	135	18,69	30,65	28,9	348	0,15	1,02	0,18	648,9	419,4	51,06	1,38
381	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286	0,11	0,23	0,04	44,7	267,7	34,44	3,38
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	127	0,49	0	0,03	66,33	275,87	90,43	7,38
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	27	110	0,02	0,80	0,70	33,5	30,4	21,8	2,46
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>48,31</b>	<b>57,97</b>	<b>97,64</b>	<b>990</b>	<b>0,89</b>	<b>2,99</b>	<b>0,97</b>	<b>815,9</b>	<b>1027,0</b>	<b>344,4</b>	<b>16,0</b>
<i><b>Ужин II</b></i>													
395	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
565	Булочка дорожная	60	4,20	8,3	33,5	226	0,08	0	0,04	9,8	39,87	7,14	0,56
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,06	2,9	0,02	242	182	28	0,2
516	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100	0,06	1,40	0,02	240,0	190,0	28,0	0,20
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,12	10,0	18,0	102,0	110,0	76,0	2,3
	<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>30,3</b>	<b>40,4</b>	<b>88,4</b>	<b>843</b>	<b>0,44</b>	<b>14,3</b>	<b>18,08</b>	<b>626,7</b>	<b>619,9</b>	<b>297,7</b>	<b>5,39</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>-</b>	<b>194,07</b>	<b>221,68</b>	<b>568,43</b>	<b>5147</b>	<b>3,045</b>	<b>301,8</b>	<b>41,36</b>	<b>2640,5</b>	<b>3327,4</b>	<b>1105,3</b>	<b>42,08</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

День 3

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
95	Бутерброд с повидлом	125	8,2	2,9	59,4	350	0,08	0,07	0,01	16,2	43,8	8,7	0,28
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	567	0,12	0,39	0,09	228,5	397,6	29,8	1,09
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
258	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,07	1,04	0,11	141,6	113,04	34,36	0,63
498	Какао молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,45	0,01	92,74	108,4	7,66	0,54
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,2	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>56,7</b>	<b>58,26</b>	<b>170,67</b>	<b>1498</b>	<b>0,62</b>	<b>2,07</b>	<b>0,28</b>	<b>524,44</b>	<b>761,2</b>	<b>107,7</b>	<b>3,9</b>
<i>Обед</i>													
119	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,05	5,45	0,35	95,83	108,75	8,93	1,73
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,33	5,5	10,65	106	0,15	17,37	0,31	81,5	167,63	34,94	2,92
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
372	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6	188	0,14	12,45	0,05	83,65	188,6	40,14	1,86
426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	0,12	13,52	0,07	33,73	86,17	23,3	0,86
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
503	Кисель из конц.плодового или ягодн.	200	1,4	0	29	122	0	0	0	9,9	18,48	0	0,04
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,2	0	0	19,0	53,0	24,5	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,14	0	0	39,0	49,5	22,5	1,4
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,06	1,40	0,02	240,0	190,0	28,0	0,20
112	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,12	76	0,12	70	34,0	22,0	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>39,78</b>	<b>47,77</b>	<b>150,97</b>	<b>1206</b>	<b>1,1</b>	<b>125,9</b>	<b>1,0</b>	<b>536,5</b>	<b>821,8</b>	<b>193,7</b>	<b>10,87</b>
<i>Полдник</i>													
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	120	0,04	3,0	0,1	3,0	36,0	0	0,4
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,02	15,0	0,05	34,0	23,0	13,0	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>5,1</b>	<b>7,5</b>	<b>39,5</b>	<b>359</b>	<b>0,06</b>	<b>18,0</b>	<b>0,15</b>	<b>37,0</b>	<b>59,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,7</b>
<i>Ужин I</i>													
82	Бутерброд с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,17	43,2	0	70,94	0	6,4	2,46
333	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	0,15	0,025	0	1,72	8,82	3,095	0,145
414	Рис отварной	200	4,92	8,11	45,08	273	0,18	2,20	0,06	26,7	83,6	5,7	0,96
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,03	0,58	0,03	63,3	27,7	11,12	0,36
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,2	0	0	19,0	28,0	24,50	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>42,34</b>	<b>46,33</b>	<b>152,82</b>	<b>966</b>	<b>0,76</b>	<b>46,95</b>	<b>0,11</b>	<b>185,1</b>	<b>153,8</b>	<b>52,46,</b>	<b>4,725</b>
<i>Ужин II</i>													
102	Колбаса вареная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,03	0	0	31	70,0	18	1,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,2	0	0	19,0	28,0	24,50	0,7
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,02	70	0,70	12,0	30,4	3,0	1,5
589	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,04	0	0	9,0	41,0	0	0,1
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,03	0,14	0,02	74,0	90,0	13,0	0,2
112	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,06	38,0	0,06	35,0	17,0	11,0	0,2
	<b>Итого :</b>	<b>-</b>	<b>27,9</b>	<b>29,7</b>	<b>138,9</b>	<b>947</b>	<b>0,38</b>	<b>108,1</b>	<b>0,78</b>	<b>180,0</b>	<b>276,4</b>	<b>69,5</b>	<b>4,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>-</b>	<b>171,82</b>	<b>189,56</b>	<b>652,86</b>	<b>4976</b>	<b>319,0</b>	<b>301,0</b>	<b>2,32</b>	<b>1463,0</b>	<b>2072,2</b>	<b>436,4</b>	<b>24,50</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

**День 4**

№ реп	Наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i><b>Завтрак</b></i>													
97	Закрытый бутерброд с сыром	140	14,8	27,4	29,6	418	0,02	0,3	0,06	220,0	141,0	20,6	0,54
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,6	326	0,05	0,37	0,02	79,9	146,5	37,82	1,64
250	Каша манная вязкая	200	7,74	5,82	35,54	279	0,08	1,0	0,11	130,2	135,55	28,55	1,21
500	Кофейный напиток на сгущен.молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,01	0,6	0	65,7	53,7	11,4	0,89
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,5	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>45,97</b>	<b>62,59</b>	<b>107,34</b>	<b>1223</b>	<b>0,25</b>	<b>2,27</b>	<b>0,19</b>	<b>514,8</b>	<b>554,75</b>	<b>122,87</b>	<b>5,58</b>
<i><b>Обед</b></i>													
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	10,15	1,17	31,53	50,2	22,2	1,07
103	Рыба соленая	100	22,5	12,5	0	202	0,15	0,025	0	1,72	8,82	3,095	0,145
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	5,48	7,78	94	0,07	46,29	1,16	53,6	44,62	21,85	1,20
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
370	Плов из отварной птицы	300	22,86	22,72	54,14	512	0,1	2,2	2,22	38,1	247,5	40,74	3,54
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,02	0,75	0,01	28,0	19,2	15,0	3,74
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,5	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,38	0	0	36,0	172,5	66,0	3,15
517	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,03	0,14	0,02	74,0	90,0	13,0	0,2
112	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	38,0	0,06	35,0	17,0	11,0	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>68,09</b>	<b>66,6</b>	<b>163,2</b>	<b>1532</b>	<b>1,06</b>	<b>97,675</b>	<b>4,7</b>	<b>343,35</b>	<b>697,84</b>	<b>210,085</b>	<b>14,605</b>
<i><b>Полдник</b></i>													
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	120	0,12	10,0	18,0	102,0	110,0	76,0	2,4
574	Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171	0,09	0	0,01	9,39	44,7	8,2	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>5,8</b>	<b>2,2</b>	<b>33,7</b>	<b>291</b>	<b>0,21</b>	<b>10,0</b>	<b>18,01</b>	<b>111,39</b>	<b>154,7</b>	<b>84,2</b>	<b>3,06</b>
<i><b>Ужин</b></i>													
82	Бутерброд с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,17	43,2	0	70,94	0	6,4	2,46
374	Запеканка капустная с курицей	280	34,3	32,2	14,7	486	0,35	103,8	0,08	157,5	421,4	77,96	6,52
442	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	58	0,02	0,06	0,01	17,77	13,63	1,83	0,05
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	0,5	0	7,1	10,3	5,7	0,97
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>54,27</b>	<b>64,52</b>	<b>124,19</b>	<b>1084</b>	<b>0,63</b>	<b>147,56</b>	<b>0,09</b>	<b>272,31</b>	<b>473,33</b>	<b>106,39</b>	<b>11,3</b>
<i><b>Ужин II</b></i>													
395	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	145,0	1,3
503	Кисель из конц. плодового или ягодн.	200	1,4	0	29	122	0	0	0	9,9	18,48	0	0,04
588	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350	0,04	0	0	10,0	33,0	2,0	0,6
517	Йогурт	200	5,80	5,0	8,0	100	0,06	0,14	0,02	140,0	90,0	28,0	0,2
112	Яблоки	200	0,8	0,08	19,6	94	0,01	13	0,03	16	11	9	2,2
	<b>Итого :</b>	<b>-</b>	<b>24,5</b>	<b>29,88</b>	<b>150,6</b>	<b>983</b>	<b>0,07</b>	<b>13,14</b>	<b>0,05</b>	<b>208,8</b>	<b>250,48</b>	<b>197,6</b>	<b>5,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>198,63</b>	<b>225,79</b>	<b>579,03</b>	<b>5113</b>	<b>2,22</b>	<b>270,645</b>	<b>23,04</b>	<b>1450,66</b>	<b>1490,61</b>	<b>721,145</b>	<b>39,715</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

**День 5**

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i><b>Завтрак</b></i>													
93	Бутерброд с маслом	120	9,2	17,5	59,2	385	0,03	0	0,06	9,6	20,4	7,6	0,36
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	0,08	1,0	0,11	130,2	135,55	28,55	1,21
325	Вареники ленивые	210	29,7	22,6	28,7	437	0,11	0,7	0,07	275,4	401,0	53,4	1,41
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,02	0,3	0	117,4	114,0	16,5	0,47
108	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,08	0	0	13,0	41,5	17,50	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>52,88</b>	<b>56,46</b>	<b>167,18</b>	<b>1344</b>	<b>0,44</b>	<b>2,12</b>	<b>0,3</b>	<b>572</b>	<b>732,45</b>	<b>126,25</b>	<b>4,31</b>
<i><b>Обед</b></i>													
19	Салат из свежих помидоров и огурц.	150	1,35	7,65	5,4	96	0,04	18,6	0,6	19,6	41,1	13,3	1,0
144	Суп картофельный с бобовыми	250	3,8	4,75	15,13	119	0,19	19,5	1,13	40,1	111,1	44,6	2,35
344	Зразы куриные рубленые	150	24,6	6,3	19,2	330	0,06	0,1	0,01	36,4	305,7	28,69	2,31
291	Макаронные изделия отварн. (рожки)	200	7,55	0,91	38,72	193	0,1	0	0,03	14,1	60,8	11,0	0,81
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
518	Сок овощной	200	2,0	0,2	0,2	36	0	6,22	0,01	7,82	5,1	4,2	0,96
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,8	0	0	13	41,50	17,50	0,8
112	Бананы	200	3,0	1,0	21	192	0,01	13,0	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	0,06	0,14	0,02	140,0	90,0	28,0	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>55,82</b>	<b>28,83</b>	<b>151,89</b>	<b>1303</b>	<b>1,38</b>	<b>58,5</b>	<b>1,85</b>	<b>309,49</b>	<b>749,97</b>	<b>182,43</b>	<b>12,03</b>
<i><b>Полдник</b></i>													
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	120	0,02	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
584	Кекс «Творожный»	75	7,5	16,5	52,4	388	0,08	0,13	0,04	64,4	129,7	29,6	1,99
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>8,5</b>	<b>16,7</b>	<b>52,6</b>	<b>508</b>	<b>0,1</b>	<b>4,13</b>	<b>0,04</b>	<b>80,4</b>	<b>147,7</b>	<b>39,6</b>	<b>2,39</b>
<i><b>Ужин I</b></i>													
90	Бутерброд с сыром	135	18,69	30,65	28,9	348	0,15	1,02	0,18	648,9	419,4	51,06	1,38
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,13	0,1	0	71,78	310,8	37,84	1,01
415	Рис припущенный	200	4,72	8,06	43,2	264	0,05	0	0,03	18,4	68,6	14,6	1,21
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
503	Кисель из конц. плодового или ягодн.	200	1,4	0	29	122	0	0	0	9,9	18,48	0	0,04
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<b>Итого :</b>	<b>-</b>	<b>42,63</b>	<b>43,43</b>	<b>130,34</b>	<b>966</b>	<b>0,45</b>	<b>2,06</b>	<b>0,23</b>	<b>771,45</b>	<b>900,95</b>	<b>129,64</b>	<b>5,04</b>
<i><b>Ужин II</b></i>													
102	Колбаса вареная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,03	0	0	31	70,0	18	1,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,2	0	0	19,0	28,0	24,50	0,7
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,03	0,58	0,03	63,3	27,7	11,12	0,36
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,07	0,1	0,01	12,81	44,8	16,29	0,53
112	Бананы	200	3,0	1,0	21	192	0,01	13,0	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	0,06	0,14	0,02	140,0	90,0	28,0	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>26,2</b>	<b>28,5</b>	<b>97,7</b>	<b>841</b>	<b>0,4</b>	<b>13,82</b>	<b>0,09</b>	<b>282,11</b>	<b>271,5</b>	<b>106,91</b>	<b>5,59</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>-</b>	<b>186,03</b>	<b>173,92</b>	<b>599,71</b>	<b>4962</b>	<b>2,77</b>	<b>80,63</b>	<b>2,51</b>	<b>2015,45</b>	<b>2802,57</b>	<b>584,83</b>	<b>29,36</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

День 6

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<i>Завтрак</i>													
82	Бутерброд с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,17	43,2	0	70,94	0	6,4	2,46
291	Макаронные изделия отварные (вермиш.)	150	5,66	0,68	29,04	145	0,1	0	0,03	14,1	60,8	11,0	0,81
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
395	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0	22,0	74,0	21,60	1,08
536	Оладьи с маслом	160	12	20,2	61,9	477	0,05	0,5	0,15	211	28,0	35	1,3
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
500	Кофейный напиток на сгущен. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,03	1,0	0,01	129,7	91,0	19,5	0,23
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>55,96</b>	<b>81,6</b>	<b>201,16</b>	<b>1551</b>	<b>0,64</b>	<b>45,76</b>	<b>0,27</b>	<b>510,51</b>	<b>377,47</b>	<b>125,94</b>	<b>8,17</b>
<i>Обед</i>													
4	Салат из белокочанной капусты с морков.	100	1,6	10,1	9,6	136	0,08	53,81	1,2	57,77	40,11	22,0	1,25
146	Суп картофельный с клецками	250	4,17	4,48	14,77	116	0,19	15,29	1,17	35,77	73,99	27,24	1,01
377	Картофельная запеканка с мясом	280	32,62	32,9	26,46	532	0,51	44,0	0,08	39,2	434,9	83,98	5,97
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	120	0,01	64	0,04	11,82	10,56	11,20	0,47
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	13,8	41,5	17,5	0,8
112	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,06	38,0	0,06	35,0	17,0	11,0	0,10
	<b>Итого:</b>	-	<b>48,09</b>	<b>49,08</b>	<b>107,33</b>	<b>1185</b>	<b>1,02</b>	<b>215,1</b>	<b>2,55</b>	<b>212,36</b>	<b>646,06</b>	<b>187,42</b>	<b>10,9</b>
<i>Полдник</i>													
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,04	1,0	0,1	3,0	36,0	0	0,4
591	Зефир	100	0,8	0	77,33	300	0,22	0,25	0,08	93,0	160,5	22,5	0,76
	<b>Итого:</b>	-	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>104,33</b>	<b>410</b>	<b>0,26</b>	<b>1,25</b>	<b>0,18</b>	<b>96,0</b>	<b>196,5</b>	<b>22,5</b>	<b>1,16</b>
<i>Ужин I</i>													
90	Бутерброд с сыром	135	18,69	30,65	28,9	348	0,15	1,02	0,18	648,9	419,4	51,06	1,38
363	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,12	3,9	0,59	20,21	238,27	29,31	3,25
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,47	49,44	337	0,49	0	0,03	66,33	275,87	90,43	7,38
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,01	0,01	0,01	5,25	8,25	4,40	0,86
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>49,31</b>	<b>61,14</b>	<b>115,48</b>	<b>1092</b>	<b>0,89</b>	<b>5,87</b>	<b>0,83</b>	<b>763,16</b>	<b>975,46</b>	<b>191,34</b>	<b>14,27</b>
<i>Ужин II</i>													
395	Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	0,5	0	7,1	10,3	5,7	0,97
590	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	418	0,04	0	0	10,0	34,50	6,50	0,50
112	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,06	38,0	0,06	35,0	17,0	11,0	0,10
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,5</b>	<b>32</b>	<b>128,9</b>	<b>908</b>	<b>0,22</b>	<b>38,5</b>	<b>0,06</b>	<b>85</b>	<b>159,8</b>	<b>51,3</b>	<b>3,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>178,16</b>	<b>223,82</b>	<b>657,2</b>	<b>5146</b>	<b>3,03</b>	<b>306,48</b>	<b>3,89</b>	<b>1667,03</b>	<b>2355,29</b>	<b>578,5</b>	<b>38,2</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

День 7

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
90	Бутерброд с сыром	135	17,6	17	64	344	0,05	0,34	0,06	216,3	131,79	17,02	0,46
255	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271	0,19	0	0,03	2,2	184,06	0,3	4,44
320	Сырники из творога	200	32,47	29,07	40,13	548	0,11	0,68	0,06	231,9	332,4	34,9	1,15
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,04	1,0	0,01	121,9	114,13	16,7	0,52
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>64,25</b>	<b>66,37</b>	<b>182,17</b>	<b>1445</b>	<b>0,6</b>	<b>2,14</b>	<b>0,22</b>	<b>617,7</b>	<b>810,38</b>	<b>86,12</b>	<b>7,93</b>
<i>Обед</i>													
119	Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,09	19,58	8,9	76,46	82,93	47,09	1,89
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,33	5,5	10,65	106	0,07	31,5	1,29	56,65	55,3	37,7	1,5
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	200	20,17	15,72	7,49	252	0,15	5,1	2,13	64,99	52,87	29,42	0,52
426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	0,31	52,8	0,09	28,3	154,9	60,9	2,32
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
500	Кофейный напиток на сгущен.молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,03	0	0	16,3	25,8	8,40	0,64
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	13,0	41,5	17,5	0,8
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,34	0,14	0,02	240,0	190,0	28,0	0,2
112	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,01	13,0	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого:</b>	-	<b>47,7</b>	<b>53,44</b>	<b>147,76</b>	<b>1269</b>	<b>1,32</b>	<b>123,18</b>	<b>12,54</b>	<b>560,57</b>	<b>667,97</b>	<b>256,85</b>	<b>11,53</b>
<i>Полдник</i>													
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	120	0,08	8,0	0,3	0	0	0	0
565	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	0,08	0	0,04	9,8	39,87	7,14	0,56
	<b>Итого:</b>	-	<b>5,2</b>	<b>8,5</b>	<b>33,7</b>	<b>346</b>	<b>0,16</b>	<b>8,0</b>	<b>0,34</b>	<b>9,8</b>	<b>39,87</b>	<b>7,14</b>	<b>0,56</b>
<i>Ужин I</i>													
82	Бутерброд с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,17	43,2	0	70,94	0	6,4	2,46
381	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286	0,13	0,23	0,04	47,35	275,96	36,51	3,5
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	127	0,215	148,5	0,91	163,8	114,94	57,86	3,42
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,01	0,6	0	65,7	53,7	11,4	0,89
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>44,42</b>	<b>53,42</b>	<b>125,24</b>	<b>949</b>	<b>0,645</b>	<b>193,47</b>	<b>0,97</b>	<b>370,26</b>	<b>478,27</b>	<b>128,31</b>	<b>11,67</b>
<i>Ужин II</i>													
395	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	0,5	0	7,1	10,3	5,7	0,97
589	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	0	9,0	41,0	0	0,6
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,34	0,14	0,02	240,0	190,0	28,0	0,2
112	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,01	13,0	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого:</b>	-	<b>26,9</b>	<b>32,3</b>	<b>142,1</b>	<b>974</b>	<b>0,55</b>	<b>13,64</b>	<b>0,05</b>	<b>305</b>	<b>350,3</b>	<b>70,8</b>	<b>6,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	-	<b>188,47</b>	<b>214,03</b>	<b>630,97</b>	<b>4983</b>	<b>3,275</b>	<b>340,43</b>	<b>14,12</b>	<b>1863,33</b>	<b>2346,79</b>	<b>549,22</b>	<b>37,79</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева



День 8

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
82	Бутерброд с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,6	326	0,05	0,58	0,035	127,3	289,0	130,9	3,08
258	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,19	1,36	0,08	138	209,8	55,4	1,46
500	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,03	0,40	0,01	131,3	87,60	19,10	0,18
108	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,8	0	0	13,0	41,50	17,50	0,8
	<b>Итого:</b>	-	<b>47,35</b>	<b>68,33</b>	<b>147,62</b>	<b>1181</b>	<b>1,1</b>	<b>2,34</b>	<b>0,125</b>	<b>423,5</b>	<b>697,9</b>	<b>236,5</b>	<b>6,35</b>
<i>Полдник</i>													
19	Салат из свежих помидоров и огурц.	150	1,35	7,65	5,4	96	0,06	30,4	2,9	45,06	36,28	22,78	1,54
134	Рассольник ленинградский	250	3,55	5,75	16,25	132	0,15	21,23	1,15	23,63	76,56	29,64	1,4
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
406	Плов из отварной птицы	300	22,86	22,72	54,14	512	0,16	2,75	2,82	47,93	309,61	49,06	4,48
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,02	0,75	0,01	28,0	19,2	15,0	3,74
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,8	0	0	13,0	41,0	17,5	0,8
516	Йогурт	200	2,9	2,5	4,0	50	0,34	0,14	0,02	240,0	190,0	28,0	0,2
112	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192	0,04	2,0	0,12	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого:</b>	-	<b>41,64</b>	<b>45,12</b>	<b>179,37</b>	<b>1296</b>	<b>1,78</b>	<b>57,39</b>	<b>7,08</b>	<b>451,02</b>	<b>748,65</b>	<b>221,18</b>	<b>14,12</b>
<i>Ужин I</i>													
518	Сок овощной	200	2,0	0,2	0,2	36	0,02	20,0	1,0	26,0	64,0	52,0	1,40
589	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,09	0	0,01	9,39	44,7	8,2	0,62
	<b>Итого:</b>	-	<b>7,9</b>	<b>4,9</b>	<b>75,2</b>	<b>402</b>	<b>0,11</b>	<b>20,0</b>	<b>1,01</b>	<b>35,4</b>	<b>108,7</b>	<b>60,2</b>	<b>2,02</b>
<i>Ужин II</i>													
90	Бутерброд с сыром	135	17,6	17	64	344	0,05	0,34	0,06	216,3	131,79	17,02	0,46
404	Куры отварные	100	23,57	16,29	0,57	243	0,16	6,65	0,09	38,29	371,3	48,48	4,95
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,99	41,96	279	0,19	0	0,03	2,2	184,06	0,3	4,44
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0,46	0,01	7,2	10,35	5,75	0,99
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>51,91</b>	<b>45,2</b>	<b>148,97</b>	<b>1082</b>	<b>0,53</b>	<b>8,39</b>	<b>0,21</b>	<b>286,46</b>	<b>731,17</b>	<b>87,69</b>	<b>12,24</b>
<i>Итого за день</i>													
	<b>Итого:</b>	-	<b>28,2</b>	<b>33,3</b>	<b>149,6</b>	<b>1015</b>	<b>0,6</b>	<b>4,14</b>	<b>0,16</b>	<b>532,9</b>	<b>531</b>	<b>128,1</b>	<b>3,73</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	-	<b>177</b>	<b>196,85</b>	<b>700,76</b>	<b>4976</b>	<b>4,12</b>	<b>92,26</b>	<b>8,585</b>	<b>1729,28</b>	<b>2817,42</b>	<b>733,67</b>	<b>38,46</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

День 9

№ ре- цеп.	Наименование блюда	Масса пор.,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
93	Бутерброд с маслом	120	9,2	17,5	59,2	385	0,4	10,5	0,17	28,05	31,2	15,3	0,57
313	Запеканка из творога	160	32	33,6	31,87	567	0,17	1,1	0,09	119	161	26	1,2
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
265	Каша из хлоп.овсян.«Геркулес»вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287	0,08	1,0	0,11	130,2	135,55	28,55	1,21
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,17	3,8	24,5	147	0	0,1	0	5,2	8,2	4,4	0,84
108	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>		<b>57,01</b>	<b>74,12</b>	<b>164,87</b>	<b>1521</b>	<b>0,86</b>	<b>12,82</b>	<b>0,43</b>	<b>327,85</b>	<b>383,95</b>	<b>18,9</b>	<b>5,18</b>
<i>Обед</i>													
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,07	19,98	0,52	33,16	65,34	21,56	1,25
103	Рыба соленая	100	22,5	12,5	0	202	0,15	0,025	0	1,72	8,82	3,095	0,145
144	Суп картофельный с бобовыми	250	3,8	4,75	15,13	119	0,3	19,55	1,17	40,14	111,29	44,71	2,47
364	Азу	300	24,47	26,22	31,2	459	0,24	38,65	0,24	45,17	316,48	60,26	4,7
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	120	0,02	0,80	0,70	33,5	30,4	21,8	2,44
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,38	0	0	36,0	172,5	66,0	3,15
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0	248	120	10	0,1
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,12	10,0	18,0	102,0	110,0	76,0	2,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>66,77</b>	<b>61,07</b>	<b>123,23</b>	<b>1429</b>	<b>1,45</b>	<b>90,405</b>	<b>20,63</b>	<b>558,69</b>	<b>230</b>	<b>317,925</b>	<b>17,855</b>
<i>Полдник</i>													
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,02	5,0	0,01	19,0	16,0	12,0	2,4
592	Мармелад	100	0,8	0	77,3	296	0	0	0	9,0	8,0	0	0,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>104,3</b>	<b>406</b>	<b>0,02</b>	<b>5,0</b>	<b>0,01</b>	<b>28,0</b>	<b>24,0</b>	<b>12,0</b>	<b>2,7</b>
<i>Ужин I</i>													
82	Бутерброд с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
372	Голубцы ленивые из кур	100	8,5	8,3	4	125	0,12	38,2	0,02	45,04	143,4	25,84	2,29
414	Рис отварной	200	4,92	8,11	45,08	273	0,49	0	0,15	23,8	188,3	81,1	5,62
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	33	0	3,3	0,16	6,96	8,38	3,38	0,23
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0,1	0	4,9	8,2	4,4	0,8
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>32,56</b>	<b>44,98</b>	<b>152,75</b>	<b>935</b>	<b>0,73</b>	<b>41,6</b>	<b>0,33</b>	<b>113,6</b>	<b>446,28</b>	<b>142,82</b>	<b>11,07</b>
<i>Ужин II</i>													
395	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	0,5	0	7,1	10,3	5,7	0,97
564	Булочка домашняя:	60	4,5	7,8	36,2	233	0,11	0,01	0,04	12,28	52,91	18,83	0,92
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0	248	120	10	0,1
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,12	10,0	18,0	102,0	110,0	76,0	2,3
	<b>Итого:</b>		<b>25,5</b>	<b>35,2</b>	<b>104,3</b>	<b>841</b>	<b>0,43</b>	<b>11,91</b>	<b>18,04</b>	<b>402,28</b>	<b>391,21</b>	<b>138,63</b>	<b>6,42</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	-	<b>183,14</b>	<b>215,37</b>	<b>649,45</b>	<b>5132</b>	<b>3,49</b>	<b>161,735</b>	<b>39,44</b>	<b>1430,42</b>	<b>1475,44</b>	<b>630,275</b>	<b>43,225</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

**День 10**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
97	Закрытый бургер с сыром	140	16	29,68	32,06	423	0,04	0,6	0,12	440,0	282,0	41,2	1,08
250	Каша манная вязкая	200	7,74	5,82	35,54	279	0,08	1,42	0,08	140,6	136,4	23,0	0,56
325	Вареники ленивые	210	29,7	22,6	28,7	437	0,11	0,79	0,07	331,9	218,7	13,2	1,3
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
500	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,03	1,0	0,01	129,7	91,0	19,5	0,23
108	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>60,42</b>	<b>65,2</b>	<b>134,98</b>	<b>1387</b>	<b>1,28</b>	<b>3,93</b>	<b>0,34</b>	<b>1087,6</b>	<b>776,1</b>	<b>114,1</b>	<b>4,53</b>
<i>Обед</i>													
9	Салат из моркови и яблок	100	1,3	10,8	6,8	130	0,06	9,3	6,86	45,5	46,53	32,6	1,87
140	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	5,48	7,78	94	0,07	46,20	1,16	53,7	44,62	21,85	1,20
479	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	0,12	0,06	26,4	20,0	2,7	0,06
412	Котлеты припущенные из кур	150	22,5	16,07	13,93	283	0,12	0,23	0,04	47,44	276,66	38,16	3,56
195	Рагу из овощей	200	4,0	10,7	17,0	180	0,19	43,4	0,66	58,24	112,96	44,4	1,98
503	Кисель из концен. плодового или ягодн.	200	1,4	0	29,0	122	0	0	0	9,8	18,48	0	0,03
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	13,0	41,5	17,5	0,8
516	Ряженка	150	5,8	5,0	8,0	100	0,05	1,05	0,02	180,0	142,5	21,0	0,15
112	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,02	26,0	0,06	32,0	22,0	18,0	4,4
	<b>Итого:</b>		<b>47,93</b>	<b>53,95</b>	<b>141,09</b>	<b>1248</b>	<b>1,61</b>	<b>126,3</b>	<b>8,86</b>	<b>485,08</b>	<b>753,25</b>	<b>210,71</b>	<b>15,35</b>
<i>Полдник</i>													
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	120	0,04	8,0	2,6	6,0	36,0	0	0,4
584	Кекс «Творожный»	75	7,5	16,5	52,4	388	0,08	0,13	0,04	64,4	129,7	29,6	1,99
	<b>Итого:</b>		<b>8,5</b>	<b>16,7</b>	<b>52,6</b>	<b>508</b>	<b>0,12</b>	<b>8,13</b>	<b>2,64</b>	<b>70,4</b>	<b>165,7</b>	<b>29,6</b>	<b>2,39</b>
<i>Ужин I</i>													
82	Бургер с колбасой П/К	130	15,2	26,1	68,3	356	0,06	0	0	27,8	140,0	27,2	1,66
333	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	0,22	5,8	0	38,2	8,05	34,68	0,1
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,47	49,44	337	0,52	0,94	0,05	69,8	281,5	92,07	7,48
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,03	0,94	0,02	3,47	5,67	1,64	0,1
493	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,01	0,10	0,01	5,25	8,25	4,40	0,87
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
	<b>Итого:</b>		<b>48,82</b>	<b>48,69</b>	<b>157,18</b>	<b>1030</b>	<b>0,93</b>	<b>7,78</b>	<b>0,08</b>	<b>163,52</b>	<b>471,47</b>	<b>174,49</b>	<b>11,51</b>
<i>Ужин II</i>													
102	Колбаса вареная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,03	0	0	13,9	70,0	13,6	0,83
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	28,0	14,50	1,3
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,02	70	0,70	12,0	30,4	3,0	1,5
590	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,08	0	0	20,0	69,0	13,0	1,0
516	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100	0,06	1,40	0,02	240,0	190,0	28,0	0,20
112	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,01	13,0	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого:</b>	-	<b>29,5</b>	<b>34,8</b>	<b>138,3</b>	<b>998</b>	<b>1,1</b>	<b>84,4</b>	<b>0,75</b>	<b>320,9</b>	<b>398,4</b>	<b>81,1</b>	<b>7,03</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>195,17</b>	<b>219,34</b>	<b>624,15</b>	<b>5171</b>	<b>5,04</b>	<b>230,54</b>	<b>12,67</b>	<b>2127,5</b>	<b>2564,920</b>	<b>610</b>	<b>40,81</b>

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева