

## Примерное десятидневное комплексное меню-раскладка по организации питания

*Пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней для спортсменов МБУ ДО «СШОР «Химик»*

*День 1*

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |          |        |       | Минеральные вещества<br>(мг) |          |         |         |
|-----------|-------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|---------------------------|----------------|----------|--------|-------|------------------------------|----------|---------|---------|
|           |                                           |                 | Б                        | Ж      | У      |                           | В <sub>1</sub> | С        | А      | Е     | Са                           | Р        | Mg      | Fe      |
|           | <b>Завтрак</b>                            |                 |                          |        |        |                           |                |          |        |       |                              |          |         |         |
|           | <i>Пудинг из творога со сгущ. молоком</i> | 250/30          | 33,3                     | 46,2   | 70,1   | <b>829,4</b>              | 0,1971         | 2,215    | 0,2416 | 1,576 | 470                          | 573      | 71,89   | 1,991   |
|           | <i>Грудинка (порция)</i>                  | 100             | 16,4                     | 27,8   | 33,8   | <b>316</b>                | 0,6            | 0,16     |        |       | 8                            | 182      | 24      | 1,8     |
|           | <i>Хлеб пшеничный</i>                     | 25              | 2,5                      | 0,80   | 10,8   | <b>59,8</b>               | 0,04           |          |        | 0,49  | 6,5                          | 20,75    | 8,75    | 0,4     |
|           | <i>Сметана(порция)</i>                    | 100             | 2,4                      | 30     | 3,1    | <b>294</b>                | 0,04           | 0,60     | 0,006  |       | 90                           | 62       | 10      | 0,10    |
|           | <i>Какао с молоком</i>                    | 200             | 3,8                      | 4,2    | 25,6   | <b>155</b>                | 0,04           | 1        | 0,02   |       | 122,12                       | 121,8    | 17,6    | 0,67    |
|           | <b>Обед</b>                               |                 |                          |        |        |                           |                |          |        |       |                              |          |         |         |
|           | <i>Салат "Столичный" с курицей</i>        | 100             | 15,9                     | 27,8   | 3      | <b>325,2</b>              | 0,04           | 0,04     | 0,22   | 0,53  | 38,6                         | 182,9    | 30      | 2,8     |
|           | <i>Щи из св. капусты с курами</i>         | 250/25          | 18,9                     | 7,5    | 11,8   | <b>190</b>                | 0,10           | 32,5     | 0,03   |       | 41,1                         | 126,3    | 29,8    | 2,04    |
|           | <i>Бефстроганов</i>                       | 200/200         | 65,1                     | 91,7   | 20,8   | <b>1171</b>               | 0,286          | 3,3      | 0,05   |       | 29,86                        | 115      | 17,2    | 1,2     |
|           | <i>Картофельное пюре</i>                  | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | <b>259,3</b>              | 0,34           | 45,3     |        |       | 71,9                         | 167,8    | 57,6    | 2,04    |
|           | <i>Чай с сахаром</i>                      | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | <b>60,8</b>               |                |          |        |       | 0,4                          |          |         | 0,07    |
|           | <i>Хлеб пшеничный</i>                     | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | <b>179,25</b>             | 0,11           |          |        | 1,47  | 19,5                         | 62,3     | 26,3    | 1,2     |
|           | <i>Хлеб ржаной</i>                        | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | <b>68,1</b>               | 0,02           |          |        | 0,66  | 6,3                          | 26,1     | 5,7     | 0,60    |
|           | <i>Вода бутилированная</i>                | 0,5 л           |                          |        |        |                           |                |          |        |       |                              |          |         |         |
|           | <b>Ужин</b>                               |                 |                          |        |        |                           |                |          |        |       |                              |          |         |         |
|           | <i>Салат из помидор/огурцов</i>           | 100             | 0,6                      | 20     | 2,7    | <b>193</b>                | 0,045          | 14,31    | 0,458  | 0,318 | 33,4                         | 39,4     | 15,4    | 0,669   |
|           | <i>Мясо отварное</i>                      | 150             | 46,1                     | 30,1   | 1      | <b>459,6</b>              | 0,421          | 0,35     | 0,20   |       | 7,9                          | 139      | 18,8    | 1,35    |
|           | <i>Макаронные изделия отварные</i>        | 250             | 9,1                      | 8,3    | 63,1   | <b>363,7</b>              | 0,15           |          | 0,05   |       | 17,3                         | 75,7     | 14      | 1,04    |
|           | <i>Чай с сахаром</i>                      | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | <b>60,8</b>               |                |          |        |       | 0,4                          |          |         | 0,07    |
|           | <i>Хлеб пшеничный</i>                     | 50              | 5                        | 1,5    | 21,5   | <b>119,5</b>              | 0,08           |          |        | 0,98  | 13                           | 41,5     | 17,5    | 0,80    |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>                |                 |                          |        |        |                           |                |          |        |       |                              |          |         |         |
|           | <i>Кефир</i>                              | 200             | 6,24                     | 7,35   | 5,67   | <b>106,00</b>             | 0,07           | 0,006    | 0,24   | 0,14  | 120                          |          | 14      | 0,1     |
|           | <i>Запеканка яблочная</i>                 | 150             | 9,45                     | 2,55   | 47,7   | <b>258,15</b>             | 0,2957         | 3,3225   | 0,3624 | 2,364 | 705                          | 859,5    | 107,835 | 2,9865  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                             |                 | 250,79                   | 314,95 | 441,62 | <b>5 468,6</b>            | 2,8748         | 103,1035 | 1,878  | 8,528 | 1 801,28                     | 2 795,05 | 486,375 | 21,9265 |

День 2

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценност<br><sup>b</sup><br>(ккал) | Витамины (мг)  |        |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |          |        |       |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|--------|-------|--------|------------------------------|----------|--------|-------|
|           |                                   |                 | Б                        | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С      | А     | Е      | Са                           | Р        | Мg     | Fe    |
|           | <b>Завтрак</b>                    |                 |                          |        |        |                                          |                |        |       |        |                              |          |        |       |
|           | Колбасные изделия отварные        | 140             | 17,3                     | 35,5   |        | 390                                      | 0,35           | -      | -     | 0,602  | 49                           | 224      | 28     | 2,5   |
|           | Картофельное пюре                 | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | 259,3                                    | 0,34           | 45,3   |       |        | 71,9                         | 167,8    | 57,6   | 2,04  |
|           | Хлеб пшеничный                    | 50              | 5                        | 1,5    | 21,5   | 119,5                                    | 0,08           |        |       | 0,98   | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,80  |
|           | Блины                             | 150             | 9,2                      | 18,5   | 39     | 348,8                                    | 0,3            | 0,4    | 0,08  | 1,8    | 91,6                         | 89,5     | 13,6   | 0,6   |
|           | Масло сливочное                   | 20              | 0,12                     | 16,6   | 0,2    | 150                                      |                |        | 0,10  |        | 4,4                          | 3,8      | 0,60   | 0,04  |
|           | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                                     |                |        |       |        | 0,4                          |          |        | 0,07  |
|           | <b>Обед</b>                       |                 |                          |        |        |                                          |                |        |       |        |                              |          |        |       |
|           | Салат "Сельдь под шубой"          | 100             | 8                        | 18,2   | 3,7    | 209,5                                    | 0,06           | 3,3    | 0,75  | 5,9    | 39,2                         | 136,9    | 22,7   | 1,1   |
|           | Рассольник ленинградский с курами | 250/25          | 9,3                      | 10,2   | 19,2   | 205,4                                    | 0,136          | 31,8   | 0,03  |        | 23,55                        | 145,1    | 34,55  | 2,11  |
|           | Рыба жареная                      | 200             | 56,2                     | 14     | 8,8    | 386,3                                    | 0,33           |        | 0,03  |        | 125,4                        | 710,9    | 77,5   | 2,2   |
|           | Рис отварной                      | 250             | 6,8                      | 12,2   | 50,6   | 339,8                                    | 0,07           |        | 0,07  |        | 2,5                          | 2,2      | 0,3    | 0,02  |
|           | Колбаса в/к                       | 75              | 21,15                    | 20,63  |        | 270,2                                    | 0,143          | 1,69   |       |        | 7,5                          | 169,5    | 20,25  | 2,03  |
|           | Компот из сух.фр                  | 200             | 0,46                     |        | 32,9   | 133,5                                    | 0,014          | 0,6    | 0,216 | 0,5    | 16,4                         | -        | -      | 0,7   |
|           | Хлеб пшеничный                    | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | 179,25                                   | 0,11           |        |       | 1,47   | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2   |
|           | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | 68,1                                     | 0,02           |        |       | 0,66   | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60  |
|           | Вода бутилированная               | 0,5 л           |                          |        |        |                                          |                |        |       |        |                              |          |        |       |
|           | <b>Ужин</b>                       |                 |                          |        |        |                                          |                |        |       |        |                              |          |        |       |
|           | Салат картофельный                | 100             | 1,6                      | 15,1   | 14,9   | 201,5                                    | 0,138          | 23,33  |       |        | 16,87                        | 73,57    | 27,33  | 1,12  |
|           | Язык отварной                     | 160             | 30,6                     | 22,6   | 1,4    | 350,7                                    | 0,1            | 0,7    | 0,4   | 0,03   | 13,2                         | 182,9    | 25,1   | 6,3   |
|           | Гречка рассыпчатая                | 250             | 11,4                     | 7,5    | 57,2   | 341,5                                    | 0,53           |        |       |        | 74,6                         | 313,8    | 103    | 8,31  |
|           | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                                     |                |        |       |        | 0,4                          |          |        | 0,07  |
|           | Хлеб пшеничный                    | 50              | 5                        | 1,5    | 21,5   | 119,5                                    | 0,08           |        |       | 0,98   | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,80  |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>        |                 |                          |        |        |                                          |                |        |       |        |                              |          |        |       |
|           | Молоко кипяченое                  | 200             | 5,6                      | 7      | 9,4    | 122,8                                    | 0,08           | 2      | 0,04  |        | 242                          | 182      | 28     | 0,2   |
|           | Расстегаи с мясом                 | 150             | 19,8                     | 14,3   | 51,5   | 400,30                                   | 0,2            | 0,6    | 0,04  | 2,8    | 25,1                         | 125,1    | 16,2   | 1,7   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | 223,53                   | 224,48 | 452,75 | 4 717,55                                 | 3,081          | 109,72 | 1,756 | 15,722 | 855,82                       | 2 698,47 | 521,73 | 34,51 |

День 3

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценност<br><sup>b</sup><br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |       | Минеральные вещества<br>(мг) |          |        |       |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|------------------------------|----------|--------|-------|
|           |                                          |                 | Б                        | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е     | Са                           | Р        | Mg     | Fe    |
|           | <b>Завтрак</b>                           |                 |                          |        |        |                                          |                |       |       |       |                              |          |        |       |
|           | Макаронные изделия, запеченные с сыром   | 255             | 14,3                     | 20,9   | 59,5   | 491,4                                    | 0,15           | 0,9   | 0,18  |       | 213,5                        | 169      | 20,5   | 1,17  |
|           | Яйцо вареное                             | 40              | 6,1                      | 5,52   | 0      | 74,1                                     | 0,03           |       | 0,14  | 0,8   | 22                           | 74       | 21,6   | 1,1   |
|           | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                                     |                |       |       |       | 0,4                          |          |        | 0,07  |
|           | Карбонад                                 | 75              | 12                       | 6      | 0      | 101,25                                   | 0,39           | -     | -     | -     | 5,25                         | 123      | 15,75  | 1,2   |
|           | Масло сливочное                          | 20              | 0,12                     | 16,6   | 0,2    | 150                                      |                |       | 0,10  |       | 4,4                          | 3,8      | 0,60   | 0,04  |
|           | Хлеб пшеничный                           | 50              | 5                        | 1,5    | 21,5   | 119,5                                    | 0,08           |       |       | 0,98  | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,80  |
|           | <b>Обед</b>                              |                 |                          |        |        |                                          |                |       |       |       |                              |          |        |       |
|           | Салат крабовый                           | 200             | 18,4                     | 14,8   | 11,8   | 256                                      |                |       |       |       |                              |          |        |       |
|           | Суп картофельный с фрикадельками мясными | 250/70          | 12,5                     | 42,3   | 22,6   | 521,1                                    | 0,58           | 21,7  | 0,96  |       | 25,1                         | 211,9    | 45,9   | 10,78 |
|           | Котлеты из филе птицы                    | 2/100           | 40,1                     | 49,8   | 20,3   | 690                                      | 0,213          | 0,06  | 0,146 | 1,208 | 54                           | 472      | 63,72  | 3,04  |
|           | Картофельное пюре                        | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | 259,3                                    | 0,34           | 45,3  |       |       | 71,9                         | 167,8    | 57,6   | 2,04  |
|           | Грудинка в/к                             | 45              | 4,5                      | 23,71  | 15,21  | 222,3                                    | 0,27           | 0,072 |       |       | 3,6                          | 81,9     | 10,8   | 0,81  |
|           | Напиток лимонный                         | 200             | 0,1                      | 0      | 24,3   | 97,9                                     | 0,006          | 6,4   | 0,002 | -     | 6,8                          | 3,52     | 1,92   | 0,17  |
|           | Хлеб пшеничный                           | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | 179,25                                   | 0,11           |       |       | 1,47  | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2   |
|           | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | 68,1                                     | 0,02           |       |       | 0,66  | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60  |
|           | Вода бутилированная                      | 0,5 л           |                          |        |        |                                          |                |       |       |       |                              |          |        |       |
|           | <b>Ужин</b>                              |                 |                          |        |        |                                          |                |       |       |       |                              |          |        |       |
|           | Огурец свежий                            | 100             | 0,8                      | 0      | 3      | 15,2                                     | 0,03           | 10    | 0,06  | 0,1   | 25                           | 40       | 14     | 0,6   |
|           | Шницель рублен. мясной                   | 2/75            | 24,2                     | 25,2   | 20,9   | 407,3                                    | 0,18           | 0,002 | 0,002 | 1,501 | 25,5                         | 282,8    | 44,8   | 4,04  |
|           | Рис отварной                             | 250             | 6,8                      | 12,2   | 50,6   | 339,8                                    | 0,07           |       | 0,07  |       | 2,5                          | 2,2      | 0,3    | 0,02  |
|           | Какао с молоком                          | 200             | 3,8                      | 4,2    | 25,6   | 155                                      | 0,04           | 1     | 0,02  |       | 122,12                       | 121,8    | 17,6   | 0,67  |
|           | Хлеб пшеничный                           | 50              | 5                        | 1,5    | 21,5   | 119,5                                    | 0,08           |       |       | 0,98  | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,80  |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>               |                 |                          |        |        |                                          |                |       |       |       |                              |          |        |       |
|           | Кефир                                    | 200             | 6,24                     | 7,35   | 5,67   | 106,00                                   | 0,07           | 0,006 | 0,24  | 0,14  | 120                          |          | 14     | 0,1   |
|           | Сдоба сладкая                            | 75              | 7,6                      | 5      | 56,4   | 288                                      | 0,18           |       |       |       | 25                           | 85       | 33     | 1,5   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                            |                 | 183,36                   | 245,63 | 465,13 | 4 721,8                                  | 2,839          | 85,44 | 1,92  | 7,839 | 778,87                       | 2 010,12 | 429,09 | 30,75 |

День 4

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценност<br><sup>b</sup><br>(ккал) | Витамины (мг)  |         |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |          |        |         |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|------------------------------------------|----------------|---------|-------|--------|------------------------------|----------|--------|---------|
|           |                                   |                 | Б                        | Ж      | У      |                                          | В <sub>1</sub> | С       | А     | Е      | Са                           | Р        | Mg     | Fe      |
|           | <b>Завтрак</b>                    |                 |                          |        |        |                                          |                |         |       |        |                              |          |        |         |
|           | Омлет натуральный                 | 200             | 20,8                     | 24,4   | 2,4    | 311,8                                    | 0,13           | 0,765   | 0,403 | 3,131  | 149                          | 342      | 25,76  | 3,869   |
|           | Колбасные изделия отварные        | 100             | 13,7                     | 22,8   | 0      | 260                                      | 0,22           | -       | 0,01  | 0,3    | 29                           | 178      | 22     | 1,7     |
|           | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                                     |                |         |       |        | 0,4                          |          |        | 0,07    |
|           | Сыр(порция)                       | 50              | 11,7                     | 15     | -      | 181,8                                    | 0,02           | 0,80    | 0,13  |        | 500                          | 272      | 23,5   | 0,30    |
|           | Масло сливочное                   | 20              | 0,12                     | 16,6   | 0,2    | 150                                      |                |         | 0,10  |        | 4,4                          | 3,8      | 0,60   | 0,04    |
|           | Хлеб пшеничный                    | 50              | 5                        | 1,5    | 21,5   | 119,5                                    | 0,08           |         |       | 0,98   | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,80    |
|           | <b>Обед</b>                       |                 |                          |        |        |                                          |                |         |       |        |                              |          |        |         |
|           | Салат "Мимоза"                    | 100             | 6,3                      | 28,3   | 4,4    | 296,6                                    | 0,03           | 3,7     | 0,20  | 8,8    | 107,4                        | 112,9    | 13,8   | 1,5     |
|           | Суп гороховый с копченостями      | 250/25          | 9,6                      | 13,58  | 23,14  | 248                                      | 0,93           | 11,5    | -     | -      | 32,8                         | 126,5    | 39,6   | 2,47    |
|           | Шашлык из курицы                  | 200             | 63                       | 63,6   | 1,8    | 831,5                                    | 0,201          | 0,01    | 0,21  | -      | 58,1                         | 769      | 91,1   | 10,12   |
|           | Макаронные изделия отварные       | 250             | 9,1                      | 8,3    | 63,1   | 363,7                                    | 0,15           |         | 0,05  |        | 17,3                         | 75,7     | 14     | 1,04    |
|           | Сметана 30%                       | 200             | 4,8                      | 60     | 6,2    | 588                                      | 0,04           | 0,4     | 0,5   | -      | 170                          | 118      | 14     | 0,6     |
|           | Карбонад                          | 75              | 12                       | 6      | 0      | 101,25                                   | 0,39           | -       | -     | -      | 5,25                         | 123      | 15,75  | 1,2     |
|           | Чай с сахаром и лимоном           | 200/15/7        | 0,3                      | 0,1    | 15,1   | 62,1                                     | 0,004          | 4,2     | -     | -      | 4,0                          | 0,05     | 0,03   | 0,09    |
|           | Хлеб пшеничный                    | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | 179,25                                   | 0,11           |         |       | 1,47   | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2     |
|           | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | 68,1                                     | 0,02           |         |       | 0,66   | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60    |
|           | Вода бутилированная               | 0,5 л           |                          |        |        |                                          |                |         |       |        |                              |          |        |         |
|           | <b>Ужин</b>                       |                 |                          |        |        |                                          |                |         |       |        |                              |          |        |         |
|           | Салат из помидор/огурцов/сл перец | 150             | 1,1                      | 30     | 5,6    | 296,1                                    | 0,07           | 71,6    | 0,921 | 0,304  | 28,94                        | 30,84    | 21,5   | 1,06    |
|           | Тефтели с соусом                  | 120/100         | 30,1                     | 36     | 31,2   | 567                                      | 0,2            | 31      | 3,89  | -      | 61,9                         | 417,9    | -      | 321,9   |
|           | Картофельное пюре                 | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | 259,3                                    | 0,34           | 45,3    |       |        | 71,9                         | 167,8    | 57,6   | 2,04    |
|           | Грудинка в/к                      | 50              | 5                        | 26,35  | 16,9   | 247                                      | 0,3            | 0,08    | -     | -      | 4                            | 91       | 12     | 0,9     |
|           | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                                     |                |         |       |        | 0,4                          |          |        | 0,07    |
|           | Хлеб пшеничный                    | 50              | 5                        | 1,5    | 21,5   | 119,5                                    | 0,08           |         |       | 0,98   | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,80    |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>        |                 |                          |        |        |                                          |                |         |       |        |                              |          |        |         |
|           | Йогурт питьевой 2,5%              | 200             | 5,6                      | 5      | 26     | 172                                      | 0,03           | 1,6     | 0,023 |        | 109                          | 85       | 13     | 0,1     |
|           | Сдоба сладкая                     | 75              | 7,6                      | 5      | 56,4   | 288                                      | 0,18           |         |       |        | 25                           | 85       | 33     | 1,5     |
|           | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | 226,82                   | 373,18 | 416,39 | 5 832,1                                  | 3,525          | 170,955 | 6,437 | 16,625 | 1 430,59                     | 3 169,89 | 464,24 | 353,969 |

День 5

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |       |        | Эн.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг)  |         |        |       | Минеральные вещества<br>(мг) |          |        |        |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|--------|-------------------------------|----------------|---------|--------|-------|------------------------------|----------|--------|--------|
|           |                                   |                 | Б                        | Ж     | У      |                               | В <sub>1</sub> | С       | А      | Е     | Са                           | Р        | Mg     | Fe     |
|           | <b>Завтрак</b>                    |                 |                          |       |        |                               |                |         |        |       |                              |          |        |        |
|           | Каша молочная рисовая             | 300/10          | 8,86                     | 13,4  | 68,1   | 410                           | 0,09           | 1,48    | 0,08   |       | 217,95                       | 201,9    | 35     | 1,4    |
|           | Колбасные изделия отварные        | 140             | 17,3                     | 35,5  |        | 390                           | 0,35           | -       | -      | 0,602 | 49                           | 224      | 28     | 2,5    |
|           | Какао с молоком                   | 200             | 3,8                      | 4,2   | 25,6   | 155                           | 0,04           | 1       | 0,02   |       | 122,12                       | 121,8    | 17,6   | 0,67   |
|           | Хлеб пшеничный                    | 50              | 5                        | 1,5   | 21,5   | 119,5                         | 0,08           |         |        | 0,98  | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,80   |
|           | Сыр(порция)                       | 50              | 11,7                     | 15    |        | 181,8                         | 0,02           | 0,80    | 0,13   |       | 500                          | 272      | 23,5   | 0,30   |
|           | Масло сливочное                   | 20              | 0,12                     | 16,6  | 0,2    | 150                           | -              | -       | 0,1    | -     | 4,4                          | 3,8      | 0,6    | 0,04   |
|           | Хлеб пшеничный                    | 25              | 2,5                      | 0,80  | 10,8   | 59,8                          | 0,04           |         |        | 0,49  | 6,5                          | 20,75    | 8,75   | 0,4    |
|           | <b>Обед</b>                       |                 |                          |       |        |                               |                |         |        |       |                              |          |        |        |
|           | Салат "Винегрет"                  | 200             | 3,8                      | 20    | 16,5   | 261,8                         | 0,148          | 78,6    |        |       | 49                           | 91       | 129,2  | 1,6    |
|           | Рассольник с курами               | 250/25          | 11,75                    | 10,9  | 20,65  | 210                           | 0,136          | 31,8    | 0,03   |       | 23,55                        | 145,1    | 34,55  | 2,11   |
|           | Говядина тушеная с черносливом    | 175             | 26                       | 22,6  | 24,4   | 406,9                         | 0,124          | 7,901   | 0,525  | 1,64  | 46,3                         | 295      | 67,1   | 5,155  |
|           | Гречка рассыпчатая                | 250             | 11,4                     | 7,5   | 57,2   | 341,5                         | 0,53           |         |        |       | 74,6                         | 313,8    | 103    | 8,31   |
|           | Колбаса в/к (порция)              | 75              | 21,2                     | 20,6  | 0      | 270,2                         | 0,19           | 2,25    | -      | -     | 10                           | 226      | 27     | 2,7    |
|           | Напиток апельсиновый              | 200             | 0,2                      | 0     | 25,6   | 103,2                         | 0,018          | 27,6    | 0,023  | 0,101 | 15,64                        | 10,58    | 5,98   | 0,14   |
|           | Хлеб пшеничный                    | 75              | 7,5                      | 2,25  | 32,25  | 179,25                        | 0,11           |         |        | 1,47  | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2    |
|           | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,4                      | 0,9   | 12,6   | 68,1                          | 0,02           |         |        | 0,66  | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60   |
|           | Вода бутилированная               | 0,5 л           |                          |       |        |                               |                |         |        |       |                              |          |        |        |
|           | <b>Ужин</b>                       |                 |                          |       |        |                               |                |         |        |       |                              |          |        |        |
|           | Помидор свежий                    | 100             | 0,6                      | 0     | 4,2    | 19,2                          | 0,06           | 25      | 1      | 0,4   | 14                           | 24       | 20     | 0,9    |
|           | Сельдь с луком и маслом раст.     | 25/20/10        | 3,8                      | 14,5  | 4,2    | 162,4                         | 0,938          | 2,675   | 0,0005 | 0,34  | 205                          | 347      | 169    | 30,91  |
|           | Котлеты рублен. из птицы          | 2/50            | 18                       | 19,6  | 19,8   | 328,1                         | 0,116          | 0,015   | 0,039  | 0,771 | 20,74                        | 197      | 32,19  | 1,464  |
|           | Картофельное пюре                 | 250             | 5,7                      | 5,8   | 46,3   | 259,3                         | 0,34           | 45,3    |        |       | 71,9                         | 167,8    | 57,6   | 2,04   |
|           | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1   | 14,9   | 60,8                          |                |         |        |       | 0,4                          |          |        | 0,07   |
|           | Хлеб пшеничный                    | 25              | 2,5                      | 0,80  | 10,8   | 59,8                          | 0,04           |         |        | 0,49  | 6,5                          | 20,75    | 8,75   | 0,4    |
|           | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,4                      | 0,9   | 12,6   | 68,1                          | 0,02           |         |        | 0,66  | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60   |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>        |                 |                          |       |        |                               |                |         |        |       |                              |          |        |        |
|           | Кефир                             | 200             | 6,24                     | 7,35  | 5,67   | 106,00                        | 0,07           | 0,006   | 0,24   | 0,14  | 120                          |          | 14     | 0,1    |
|           | Сдоба сладкая                     | 75              | 7,6                      | 5     | 56,4   | 288                           | 0,18           |         |        |       | 25                           | 85       | 33     | 1,5    |
|           | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | 180,57                   | 225,8 | 490,27 | 4 658,75                      | 3,66           | 224,427 | 2,1875 | 8,744 | 1 627,7                      | 2 923,28 | 870,02 | 65,909 |

День 6

| №<br>ре. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |          |        |        |
|----------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|-------------------------------|---------------|--------|-------|------|------------------------------|----------|--------|--------|
|          |                                   |                 | Б                        | Ж      | У      |                               | В1            | С      | А     | Е    | Ca                           | P        | Mg     | Fe     |
|          | <b>Завтрак</b>                    |                 |                          |        |        |                               |               |        |       |      |                              |          |        |        |
|          | Шницель рублен.мясной             | 2/75            | 24,2                     | 25,2   | 20,9   | 407,3                         | 0,18          | -      | -     | -    | 25,5                         | 282,8    | 44,8   | 3,9    |
|          | Рис отварной                      | 250             | 6,8                      | 12,2   | 50,6   | 339,8                         | 0,07          |        | 0,07  |      | 2,5                          | 2,2      | 0,3    | 0,02   |
|          | Оладушки                          | 150             | 11,1                     | 13,4   | 36,8   | 301,7                         | 0,07          | 0,1    | 0,07  | 3,4  | 51,5                         | 90,3     | 12     | 0,9    |
|          | Масло сливочное                   | 20              | 0,12                     | 16,6   | 0,2    | 150                           | -             | -      | 0,1   | -    | 4,4                          | 3,8      | 0,6    | 0,04   |
|          | Чай с сахаром и лимоном           | 200/15/<br>7    | 0,3                      | 0,1    | 15,1   | 62,1                          |               | 4,2    |       |      | 4                            | 0,05     | 0,03   | 0,09   |
|          | Хлеб пшеничный                    | 25              | 2,5                      | 0,80   | 10,8   | 59,8                          | 0,04          |        |       | 0,49 | 6,5                          | 20,75    | 8,75   | 0,4    |
|          | <b>Обед</b>                       |                 |                          |        |        |                               |               |        |       |      |                              |          |        |        |
|          | Салат крабовый                    | 200             | 18,4                     | 14,8   | 11,8   | 256                           |               |        |       |      |                              |          |        |        |
|          | Борщ из свежей капусты с курами   | 250/25          | 8,75                     | 11,66  | 14,85  | 196                           | 0,073         | 21,6   | 0,03  | -    | 43,2                         | 135,1    | 40,85  | 2,49   |
|          | Рыба жареная                      | 200             | 41,9                     | 13,5   | 8,8    | 324,5                         | 0,331         | -      | 0,029 | -    | 125,41                       | 710,93   | 77,49  | 2,213  |
|          | Картофельное пюре                 | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | 259,3                         | 0,34          | 45,3   |       |      | 71,9                         | 167,8    | 57,6   | 2,04   |
|          | Карбонад                          | 75              | 12                       | 6      | 0      | 101,25                        | 0,39          | -      | -     | -    | 5,25                         | 123      | 15,75  | 1,2    |
|          | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                          |               |        |       |      | 0,4                          |          |        | 0,07   |
|          | Хлеб пшеничный                    | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | 179,25                        | 0,11          |        |       | 1,47 | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2    |
|          | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | 68,1                          | 0,02          |        |       | 0,66 | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60   |
|          | Вода бутилированная               | 0,5 л           |                          |        |        |                               |               |        |       |      |                              |          |        |        |
|          | <b>Ужин</b>                       |                 |                          |        |        |                               |               |        |       |      |                              |          |        |        |
|          | Салат витаминный                  | 150             | 1,4                      | 7,7    | 10,3   | 170,55                        | 0,04          | 23,1   | 2,300 | 2    | 47,4                         | 36,8     | 19,4   | 1,2    |
|          | Птица жареная                     | 200             | 63                       | 63,6   | 1,8    | 831,5                         | 0,201         | 0,01   | 0,21  | -    | 58,1                         | 769      | 91,1   | 10,12  |
|          | Макаронные изделия отварные       | 250             | 9,1                      | 8,3    | 63,1   | 363,7                         | 0,15          |        | 0,05  |      | 17,3                         | 75,7     | 14     | 1,04   |
|          | Грудинка                          | 35              | 3,5                      | 18,45  | 11,83  | 172,9                         | 0,21          | 0,056  | -     | -    | 2,8                          | 63,7     | 8,4    | 0,63   |
|          | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                          |               |        |       |      | 0,4                          |          |        | 0,07   |
|          | Хлеб пшеничный                    | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | 179,25                        | 0,11          |        |       | 1,47 | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2    |
|          | <b>Дополнительный ужин</b>        |                 |                          |        |        |                               |               |        |       |      |                              |          |        |        |
|          | Молоко кипяченое                  | 200             | 5,6                      | 7      | 9,4    | 122,8                         | 0,08          | 2      | 0,04  |      | 242                          | 182      | 28     | 0,2    |
|          | Сдоба сладкая                     | 75              | 7,6                      | 5      | 56,4   | 288                           | 0,18          |        |       |      | 25                           | 85       | 33     | 1,5    |
|          | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | 239,77                   | 235,71 | 475,88 | 4 955,40                      | 2,595         | 96,366 | 2,899 | 9,49 | 778,86                       | 2 899,63 | 510,37 | 31,123 |

День 7

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества<br>(мг) |          |        |       |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|-------------------------------|---------------|--------|--------|--------|------------------------------|----------|--------|-------|
|           |                                          |                 | Б                        | Ж      | У      |                               | В1            | С      | А      | Е      | Са                           | Р        | Mg     | Fe    |
|           | <b>Завтрак</b>                           |                 |                          |        |        |                               |               |        |        |        |                              |          |        |       |
|           | <i>Пудинг из творога со сгущ.молоком</i> | 250/30          | 33,3                     | 46,2   | 70,1   | <b>829,4</b>                  | 0,1971        | 2,215  | 0,2416 | 1,576  | 470                          | 573      | 71,89  | 1,991 |
|           | <i>Сметана (порция)</i>                  | 200             | 4,8                      | 60     | 6,2    | 588                           | 0,04          | 0,4    | 0,5    | -      | 170                          | 118      | 14     | 0,6   |
|           | <i>Колбаса в/к (порция)</i>              | 75              | 21,2                     | 20,6   | 0      | 270,2                         | 0,19          | 2,25   | -      | -      | 10                           | 226      | 27     | 2,7   |
|           | <i>Какао с молоком</i>                   | 200             | 3,8                      | 4,2    | 25,6   | <b>155</b>                    | 0,04          | 1      | 0,02   |        | 122,12                       | 121,8    | 17,6   | 0,67  |
|           | <i>Хлеб пшеничный</i>                    | 50              | 3,8                      | 0,5    | 25     | 113                           | 0,08          | -      | -      | 0,98   | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,8   |
|           | <b>Обед</b>                              |                 |                          |        |        |                               |               |        |        |        |                              |          |        |       |
|           | <i>Салат "Оливье"</i>                    | 100             | 11,1                     | 8,8    | 11,5   | <b>167</b>                    | 0,1           | 2,2    | 0,09   | 3,7    | 63,1                         | 196,5    | 35,6   | 4,1   |
|           | <i>Суп гороховый с копченостями</i>      | 250/25          | 9,6                      | 13,58  | 23,14  | <b>248</b>                    | 0,93          | 11,5   | -      | -      | 32,8                         | 126,5    | 39,6   | 2,47  |
|           | <i>Поджарка</i>                          | 150/45          | 34                       | 93,3   | 8,2    | 1007                          | 1,195         | 10,3   | -      | -      | 40,2                         | 414,2    | 56,7   | 4,4   |
|           | <i>Рис отварной</i>                      | 250             | 6,8                      | 12,2   | 50,6   | <b>339,8</b>                  | 0,07          |        | 0,07   |        | 2,5                          | 2,2      | 0,3    | 0,02  |
|           | <i>Чай с сахаром и лимоном</i>           | 200/15/7        | 0,3                      | 0,1    | 15,1   | <b>62,1</b>                   | 0,004         | 4,2    | -      | -      | 4                            | 0,05     | 0,03   | 0,09  |
|           | <i>Хлеб пшеничный</i>                    | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | <b>179,25</b>                 | 0,11          |        |        | 1,47   | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2   |
|           | <i>Хлеб ржаной</i>                       | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | <b>68,1</b>                   | 0,02          |        |        | 0,66   | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60  |
|           | <i>Вода бутилированная</i>               | 0,5 л           |                          |        |        |                               |               |        |        |        |                              |          |        |       |
|           | <b>Ужин</b>                              |                 |                          |        |        |                               |               |        |        |        |                              |          |        |       |
|           | <i>Салат из помидор/огурцов</i>          | 100             | 0,6                      | 20     | 2,7    | <b>193</b>                    | 0,045         | 14,31  | 0,458  | 0,318  | 33,4                         | 39,4     | 15,4   | 0,669 |
|           | <i>Рыба жареная</i>                      | 200             | 56,2                     | 15,1   | 8,78   | 384                           | 0,33          | -      | 0,03   |        | 125,4                        | 710,9    | 77,5   | 2,2   |
|           | <i>Картофельное пюре</i>                 | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | <b>259,3</b>                  | 0,34          | 45,3   |        |        | 71,9                         | 167,8    | 57,6   | 2,04  |
|           | <i>Сдоба обыкновенная</i>                | 75              | 7,6                      | 5      | 56,4   | <b>288</b>                    | 0,18          |        |        |        | 25                           | 85       | 33     | 1,5   |
|           | <i>Компот из сух.фр.</i>                 | 200             | 0,46                     |        | 32,9   | <b>133,5</b>                  | 0,014         | 0,6    | 0,216  | 0,5    | 16,4                         | -        | -      | 0,7   |
|           | <i>Чай с сахаром</i>                     | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | <b>60,8</b>                   |               |        |        |        | 0,4                          |          |        | 0,07  |
|           | <i>Хлеб пшеничный</i>                    | 50              | 3,8                      | 0,5    | 25     | 113                           | 0,08          | -      | -      | 0,98   | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,8   |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>               |                 |                          |        |        |                               |               |        |        |        |                              |          |        |       |
|           | <i>Молоко кипяченое</i>                  | 200             | 5,6                      | 7      | 9,4    | <b>122,8</b>                  | 0,08          | 2      | 0,04   |        | 242                          | 182      | 28     | 0,2   |
|           | <i>Расстегаи с мясом</i>                 | 150             | 19,8                     | 14,3   | 51,5   | <b>400,30</b>                 | 0,2           | 0,6    | 0,04   | 2,8    | 25,1                         | 125,1    | 16,2   | 1,7   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                            |                 | 238,56                   | 330,43 | 528,17 | <b>5 981,55</b>               | 4,2451        | 96,875 | 1,7056 | 12,984 | 1 506,12                     | 3 259,85 | 557,42 | 29,52 |

День 8

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |       |        | Эн.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг) |          |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |         |        |        |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|--------|-------------------------------|---------------|----------|-------|--------|------------------------------|---------|--------|--------|
|           |                                          |                 | Б                        | Ж     | У      |                               | В1            | С        | А     | Е      | Са                           | Р       | Mg     | Fe     |
|           | <b>Завтрак</b>                           |                 |                          |       |        |                               |               |          |       |        |                              |         |        |        |
|           | Котлета мясная рубленая                  | 100             | 17                       | 17    | 17,3   | 290,2                         | 0,13          | 0,0008   | 0,001 | 1,112  | 15,64                        | 178     | 28,76  | 2,86   |
|           | Гречка рассыпчатая                       | 250             | 11,4                     | 7,5   | 57,2   | 341,5                         | 0,53          |          |       |        | 74,6                         | 313,8   | 103    | 8,31   |
|           | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,2                      | 0,1   | 14,9   | 60,8                          |               |          |       |        | 0,4                          |         |        | 0,07   |
|           | Сыр(порция)                              | 50              | 11,7                     | 15    |        | 181,8                         | 0,02          | 0,80     | 0,13  |        | 500                          | 272     | 23,5   | 0,30   |
|           | Сметана(порция)                          | 100             | 2,4                      | 30    | 3,1    | 294                           | 0,04          | 0,60     | 0,006 |        | 90                           | 62      | 10     | 0,10   |
|           | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8                      | 0,5   | 25     | 113                           | 0,08          | -        | -     | 0,98   | 13                           | 41,5    | 17,5   | 0,8    |
|           | <b>Обед</b>                              |                 |                          |       |        |                               |               |          |       |        |                              |         |        |        |
|           | Салат "Столичный" с курицей              | 100             | 15,9                     | 27,8  | 3      | 325,2                         | 0,04          | 0,04     | 0,22  | 0,53   | 38,6                         | 182,9   | 30     | 2,8    |
|           | Суп картофельный с фрикадельками мясными | 250/70          | 12,5                     | 42,3  | 22,6   | 521,1                         | 0,58          | 21,7     | 0,96  |        | 25,1                         | 211,9   | 45,9   | 10,78  |
|           | Биточки рыбные                           | 125             | 17,9                     | 14,9  | 22     | 293,4                         | 0,157         | 1,316    | 0,026 | 1,67   | 78,61                        | 241     | 43,63  | 1,339  |
|           | Картофельное пюре                        | 250             | 5,7                      | 5,8   | 46,3   | 259,3                         | 0,34          | 45,3     |       |        | 71,9                         | 167,8   | 57,6   | 2,04   |
|           | Грудинка (порция)                        | 50              | 8,2                      | 13,9  | -      | 158                           | 0,30          | 0,08     | -     | -      | 4                            | 91      | 12     | 0,90   |
|           | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,2                      | 0,1   | 14,9   | 60,8                          |               |          |       |        | 0,4                          |         |        | 0,07   |
|           | Хлеб пшеничный                           | 75              | 7,5                      | 2,25  | 32,25  | 179,25                        | 0,11          |          |       | 1,47   | 19,5                         | 62,3    | 26,3   | 1,2    |
|           | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,4                      | 0,9   | 12,6   | 68,1                          | 0,02          |          |       | 0,66   | 6,3                          | 26,1    | 5,7    | 0,60   |
|           | Вода бутилированная                      | 0,5 л           |                          |       |        |                               |               |          |       |        |                              |         |        |        |
|           | <b>Ужин</b>                              |                 |                          |       |        |                               |               |          |       |        |                              |         |        |        |
|           | Салат витаминный                         | 200             | 1,4                      | 7,7   | 10,3   | 227,4                         | 0,04          | 23,1     | 2,300 | 2      | 47,4                         | 36,8    | 19,4   | 1,2    |
|           | Плов из птицы                            | 365             | 40,3                     | 47,5  | 39     | 747,1                         | 2,047         | 14,5     | 0,573 | 0,465  | 403                          | 1009    | 401    | 63,92  |
|           | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,2                      | 0,1   | 14,9   | 60,8                          |               |          |       |        | 0,4                          |         |        | 0,07   |
|           | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,8                      | 0,5   | 25     | 113                           | 0,08          | -        | -     | 0,98   | 13                           | 41,5    | 17,5   | 0,8    |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>               |                 |                          |       |        |                               |               |          |       |        |                              |         |        |        |
|           | Кефир                                    | 200             | 6,24                     | 7,35  | 5,67   | 106,00                        | 0,07          | 0,006    | 0,24  | 0,14   | 120                          |         | 14     | 0,1    |
|           | Сдоба сладкая                            | 75              | 7,6                      | 5     | 56,4   | 288                           | 0,18          |          |       |        | 25                           | 85      | 33     | 1,5    |
|           | <b>ИТОГО:</b>                            |                 | 176,34                   | 246,2 | 422,42 | 4 689,75                      | 4,764         | 107,4428 | 4,456 | 10,007 | 1 546,85                     | 3 022,6 | 888,79 | 99,759 |

День 9

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |          |        |        |
|-----------|----------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|-------------------------------|---------------|---------|-------|--------|------------------------------|----------|--------|--------|
|           |                                        |                 | Б                        | Ж      | У      |                               | В1            | С       | А     | Е      | Са                           | Р        | Mg     | Fe     |
|           | <b>Завтрак</b>                         |                 |                          |        |        |                               |               |         |       |        |                              |          |        |        |
|           | Каша молочная рисовая                  | 300/10          | 8,86                     | 13,4   | 68,1   | 410                           | 0,09          | 1,48    | 0,08  |        | 217,95                       | 201,9    | 35     | 1,4    |
|           | Карбонад                               | 75              | 12                       | 6      | 0      | 101,25                        | 0,39          | -       | -     | -      | 5,25                         | 123      | 15,75  | 1,2    |
|           | Хлеб пшеничный                         | 25              | 2,5                      | 0,80   | 10,8   | 59,8                          | 0,04          |         |       | 0,49   | 6,5                          | 20,75    | 8,75   | 0,4    |
|           | Сырники из творога со сгущ.<br>молоком | 150/50          | 30,62                    | 10,38  | 59,72  | 444                           | 0,185         | 1,1     | 0,035 | -      | 400,9                        | 448,1    | 61,2   | 1,16   |
|           | Какао с молоком                        | 200             | 3,8                      | 4,2    | 25,6   | 155                           | 0,04          | 1       | 0,02  |        | 122,12                       | 121,8    | 17,6   | 0,67   |
|           | <b>Обед</b>                            |                 |                          |        |        |                               |               |         |       |        |                              |          |        |        |
|           | Салат "Мимоза"                         | 100             | 6,3                      | 28,3   | 4,4    | 296,6                         | 0,03          | 3,7     | 0,20  | 8,8    | 107,4                        | 112,9    | 13,8   | 1,5    |
|           | Щи из св. капусты с мясом              | 250/25          | 9,4                      | 10,04  | 10,3   | 166                           | 0,102         | 32,5    | -     | -      | 38,9                         | 123,2    | 28,5   | 1,96   |
|           | Мясо тушеное                           | 100/125         | 34,4                     | 31     | 10,4   | 460,2                         | 1,992         | 14,602  | 1,583 | 1,254  | 404                          | 877      | 372    | 66,575 |
|           | Макаронные изделия отварные            | 250             | 9,1                      | 8,3    | 63,1   | 363,7                         | 0,15          |         | 0,05  |        | 17,3                         | 75,7     | 14     | 1,04   |
|           | Чай с сахаром                          | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                          |               |         |       |        | 0,4                          |          |        | 0,07   |
|           | Хлеб пшеничный                         | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | 179,25                        | 0,11          |         |       | 1,47   | 19,5                         | 62,3     | 26,3   | 1,2    |
|           | Хлеб ржаной                            | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | 68,1                          | 0,02          |         |       | 0,66   | 6,3                          | 26,1     | 5,7    | 0,60   |
|           | Вода бутилированная                    | 0,5 л           |                          |        |        |                               |               |         |       |        |                              |          |        |        |
|           | <b>Ужин</b>                            |                 |                          |        |        |                               |               |         |       |        |                              |          |        |        |
|           | Салат "Винегрет"                       | 200             | 3,8                      | 20     | 16,5   | 261,8                         | 0,148         | 78,6    |       |        | 49                           | 91       | 129,2  | 1,6    |
|           | Тефтели из кур с соусом                | 120/100         | 30,1                     | 35,9   | 31,2   | 567                           | 0,2           | 31      | 3,89  | -      | 61,9                         | 417,9    | 51,3   | 6,8    |
|           | Картофельное пюре                      | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | 259,3                         | 0,34          | 45,3    |       |        | 71,9                         | 167,8    | 57,6   | 2,04   |
|           | Колбаса в/к                            | 50              | 8,25                     | 17,2   | -      | 188                           | 0,095         | 1,13    | -     | -      | 5                            | 113      | 13,5   | 1,35   |
|           | Чай с сахаром                          | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                          |               |         |       |        | 0,4                          |          |        | 0,07   |
|           | Хлеб пшеничный                         | 50              | 3,8                      | 0,5    | 25     | 113                           | 0,08          | -       | -     | 0,98   | 13                           | 41,5     | 17,5   | 0,8    |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>             |                 |                          |        |        |                               |               |         |       |        |                              |          |        |        |
|           | Йогурт питьевой 2,5%                   | 200             | 5,6                      | 5      | 26     | 172                           | 0,03          | 1,6     | 0,023 |        | 109                          | 85       | 13     | 0,1    |
|           | Сдоба сладкая                          | 75              | 7,6                      | 5      | 56,4   | 288                           | 0,18          |         |       |        | 25                           | 85       | 33     | 1,5    |
|           | <b>ИТОГО:</b>                          |                 | 192,13                   | 205,17 | 528,47 | 4 674,6                       | 4,222         | 212,012 | 5,881 | 13,654 | 1 681,72                     | 3 193,95 | 913,70 | 92,035 |

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (гр) |        |        | Эн.<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |         |        |      |
|-----------|------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|-------------------------------|---------------|-------|-------|--------|------------------------------|---------|--------|------|
|           |                                    |                 | Б                        | Ж      | У      |                               | В1            | С     | А     | Е      | Са                           | Р       | Mg     | Fe   |
|           | <b>Завтрак</b>                     |                 |                          |        |        |                               |               |       |       |        |                              |         |        |      |
|           | Колбасные изделия отварные         | 140             | 17,3                     | 35,5   |        | 390                           | 0,35          | -     | -     | 0,602  | 49                           | 224     | 28     | 2,5  |
|           | Макаронные изделия отварные        | 250             | 9,1                      | 8,3    | 63,1   | 363,7                         | 0,15          |       | 0,05  |        | 17,3                         | 75,7    | 14     | 1,04 |
|           | Яйцо вареное с гарниром            | 40/20           | 6,2                      | 4,65   | 3,4    | 80                            | 0,11          | 5,8   | 0,33  | -      | 28                           | 102     | 30,3   | 1,3  |
|           | Масло сливочное                    | 20              | 0,12                     | 16,6   | 0,2    | 150                           | -             | -     | 0,1   | -      | 4,4                          | 3,8     | 0,6    | 0,04 |
|           | Чай с сахаром и лимоном            | 200/15/7        | 0,3                      | 0,1    | 15,1   | 62,1                          | 0             | 4,2   | -     | -      | 4                            | 0,05    | 0,03   | 0,09 |
|           | Хлеб пшеничный                     | 25              | 2,5                      | 0,80   | 10,8   | 59,8                          | 0,04          |       |       | 0,49   | 6,5                          | 20,75   | 8,75   | 0,4  |
|           | <b>Обед</b>                        |                 |                          |        |        |                               |               |       |       |        |                              |         |        |      |
|           | Салат "Столичный" с курицей        | 200             | 31,8                     | 55,6   | 6      | 650,40                        | 0,08          | 0,08  | 0,44  | 1,06   | 77,2                         | 365,8   | 60     | 5,6  |
|           | Борщ из свежей капусты с<br>курами | 250/25          | 8,75                     | 11,66  | 14,85  | 196                           | 0,073         | 21,6  | 0,03  | -      | 43,2                         | 135,1   | 40,85  | 2,49 |
|           | Гуляш                              | 100/150         | 32                       | 29,7   | 11,4   | 442                           | 0,15          | 9,2   | -     | -      | 30,4                         | 356,2   | 41     | 4,86 |
|           | Картофельное пюре                  | 250             | 5,7                      | 5,8    | 46,3   | 259,3                         | 0,34          | 45,3  |       |        | 71,9                         | 167,8   | 57,6   | 2,04 |
|           | Напиток апельсиновый               | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                          |               |       |       |        | 0,4                          |         |        | 0,07 |
|           | Хлеб пшеничный                     | 75              | 7,5                      | 2,25   | 32,25  | 179,25                        | 0,11          |       |       | 1,47   | 19,5                         | 62,3    | 26,3   | 1,2  |
|           | Хлеб ржаной                        | 30              | 2,4                      | 0,9    | 12,6   | 68,1                          | 0,02          |       |       | 0,66   | 6,3                          | 26,1    | 5,7    | 0,60 |
|           | Вода бутилированная                | 0,5 л           |                          |        |        |                               |               |       |       |        |                              |         |        |      |
|           | <b>Ужин</b>                        |                 |                          |        |        |                               |               |       |       |        |                              |         |        |      |
|           | Салат из моркови и капусты         | 150             | 1,7                      | 11     | 9,2    | 85,9                          | 0,04          | 20,1  | 0,270 | 5,5    | 37,6                         | 42,4    | 20,7   | 0,7  |
|           | Котлета из филе птицы              | 100             | 20,1                     | 24,9   | 10,2   | 345                           | 0,107         | 0,03  | 0,073 | 0,604  | 27                           | 236     | 31,86  | 1,52 |
|           | Гречка рассыпчатая                 | 250             | 11,4                     | 7,5    | 57,2   | 341,5                         | 0,53          |       |       |        | 74,6                         | 313,8   | 103    | 8,31 |
|           | Сыр(порция)                        | 50              | 11,7                     | 15     |        | 181,8                         | 0,02          | 0,80  | 0,13  |        | 500                          | 272     | 23,5   | 0,30 |
|           | Чай с сахаром                      | 200/15          | 0,2                      | 0,1    | 14,9   | 60,8                          |               |       |       |        | 0,4                          |         |        | 0,07 |
|           | Хлеб пшеничный                     | 50              | 3,8                      | 0,5    | 25     | 113                           | 0,08          | -     | -     | 0,98   | 13                           | 41,5    | 17,5   | 0,8  |
|           | <b>Дополнительный ужин</b>         |                 |                          |        |        |                               |               |       |       |        |                              |         |        |      |
|           | Молоко кипяченое                   | 200             | 5,6                      | 7      | 9,4    | 122,8                         | 0,08          | 2     | 0,04  |        | 242                          | 182     | 28     | 0,2  |
|           | Сдоба сладкая                      | 75              | 7,6                      | 5      | 56,4   | 288                           | 0,18          |       |       |        | 25                           | 85      | 33     | 1,5  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                      |                 | 170,07                   | 215,16 | 410,20 | 4 500,25                      | 2,42          | 109,7 | 1,243 | 10,836 | 1 239,1                      | 2 529,4 | 540,69 | 32,8 |