**День 1**

**Дата:\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | **B1** | | **C** | | | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | |  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп из чечевицы | 250 | 2,82 | | 1,77 | | 13,78 | 88,02 | 0,1 | | 15,5 | | | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 304 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 8,57 | | 4,14 | | 33,77 | 201,83 | 0,18 | | 0, | | | 0, | 0, | 23,55 | 0, | 0, | 1,155 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной и моркови с растительным маслом | 100 | 4,24 | | 0,8 | | 2,42 | 51,33 | 0,03 | | 41,862 | | | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 137 | Чай с сахаром | 200 | 0, | | 0,08 | | 10,32 | 43,22 | 0,004 | | 3,601 | | | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | | 4,56 | | 31,38 | 141, | 0,09 | | 0, | | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **13,99** | | **28,27** | | **105,27** | **760,2** | **0,485** | | **61,063** | | | **0,** | **0,** | **91,** | **0,** | **0,** | **5,608** |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 2**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  | |  | |  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Суп с курицей и овощами | 250 | 5,17 | 2,07 | | 13,37 | | 108,98 | 0,05 | | 24,625 | | | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 20 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 6,1 | 0,89 | | 2,68 | | 69,2 | 0,03 | | 15, | | | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 134 | Булочки свежеиспеченные | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | | 15,04 | | 60,1 | 0, | | 0, | | | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,36 | 1,8 | | 13,3 | | 56,7 | 0,03 | | 0, | | | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,75** | **29,12** | | **98,03** | | **801,** | **0,42** | | **65,565** | | | **0,** | **0,** | **126,536** | **0,** | **0,** | **6,777** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День3**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | | **C** | | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Каша гречневая со сливочным маслом | 250 | 8,63 | 11,28 | | 21,42 | | 209,3 | 0,325 | | | 4,125 | | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 11 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | | 9,39 | | 90,49 | 0,03 | | | 36,01 | | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 134 | Булочки свежеиспеченные | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | | 0, | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | | 15,04 | | 60,1 | 0, | | | 0, | | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | | 0, | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **24,43** | **33,16** | | **122,64** | | **838,43** | **0,73** | | | **74,125** | | **0,** | **0,** | **210,23** | **0,** | **0,** | **9,35** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 4**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | | **C** | **A** | | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп фасолевый с картошкой | 250 | 2,52 | 0,27 | | 1,53 | | 30,07 | 0, | | | 0,5 | 0, | | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Плов с курицей | 100 | 13,8 | 13,65 | | 0, | | 180,75 | 0, | | | 0, | 0, | | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | | 15,04 | | 60,1 | 0, | | | 0, | 0, | | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 11 | Салат из капусты с огурцом и растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | | 9,39 | | 90,49 | 0,03 | | | 36,01 | 0, | | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | | 0, | 0, | | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,14** | **30,66** | | **109,16** | | **806,61** | **0,477** | | | **11,5** | **0,** | | **0,** | **83,55** | **0,** | **0,** | **6,712** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **День 5**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | | **C** | | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Каша рисовая со сливочным маслом и молоком | 250 | 5,17 | 2,07 | | 13,37 | | 108,98 | 0,05 | | | 24,625 | | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 11 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | | 9,39 | | 90,49 | 0,03 | | | 36,01 | | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 134 | Булочки свежеиспеченные | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | | 0, | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 137 | Чай сладкий | 200 | 0, | 0,08 | | 10,32 | | 43,22 | 0,004 | | | 3,601 | | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | | 0, | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,39** | **30,44** | | **107,84** | | **798,4** | **0,322** | | | **32,526** | | **0,** | **0,** | **112,091** | **0,** | **0,** | **5,993** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 6**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Суп овощной с курицей | 250 | 0,85 | 7,2 | | 23,95 | | 147,57 | 0,2 | | 8,475 | | | 0, | 0, | 81,3 | 0, | 0, | 2,625 |
| 94 | Каша из манной крупы с молоком | 200 | 19,68 | 19,22 | | 24,82 | | 354,34 | 0,192 | | 45, | | | 0, | 0, | 64,4 | 0, | 0, | 3,56 |
| 12 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | | 2,42 | | 51,33 | 0,03 | | 41,862 | | | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 138 | Какао горячее | 200 | 0,3 | 1,8 | | 13,3 | | 56,7 | 0,03 | | 0, | | | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,39** | **33,78** | | **113,65** | | **791,61** | **0,532** | | **57,475** | | | **0,** | **0,** | **173,59** | **0,** | **0,** | **9,945** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 7**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 36 | Суп из чечевицы с картошкой | 250 | 2,52 | 0,27 | | 1,53 | | 30,07 | 0, | | 0,5 | | 0, | | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 150 | 5,97 | 8,77 | | 39,51 | | 246,48 | 0,297 | | 0, | | 0, | | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 11 | Салат из капусты и моркови | 100 | 5,08 | 1,55 | | 9,39 | | 90,49 | 0,03 | | 36,01 | | 0, | | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 134 | Булочки свежеиспеченные | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | 0, | | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 136 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 0, | 0, | | 15,04 | | 60,1 | 0, | | 0, | | 0, | | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | 0, | | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,23** | **31,6** | | **115,31** | | **837,49** | **0,467** | | **40,51** | | **0,** | | **0,** | **102,55** | **0,** | **0,** | **9,112** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | **День 8**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2,82 | 1,77 | | 13,78 | | 88,02 | 0,1 | | 15,5 | | | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 304 | Каша из пшенной крупы с молоком | 150 | 5,57 | 4,14 | | 33,77 | | 201,83 | 0,18 | | 0, | | | 0, | 0, | 23,55 | 0, | 0, | 1,155 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов с растительным маслом |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | | 15,04 | | 60,1 | 0, | | 0, | | | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **26,25** | **28,19** | | **109,99** | | **777,08** | **0,481** | | **57,462** | | | **0,** | **0,** | **88,172** | **0,** | **0,** | **5,577** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 9**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 312 | Пюре картофельное с курицей | 150 | 4,46 | 3,3 | | 22,05 | | 141,96 | 0,165 | | 25,95 | | | 0, | 0, | 41,34 | 0, | 0, | 1,2 |
| 13 | Салат из свежих овощей | 100 | 5,08 | 1,55 | | 9,39 | | 90,49 | 0,03 | | 36,01 | | | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 138 | Какао горячее | 200 | 0,3 | 1,8 | | 13,3 | | 56,7 | 0,03 | | 0, | | | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **19,15** | **31,65** | | **120,01** | | **763,38** | **0,7** | | **34,915** | | | **0,** | **0,** | **196,65** | **0,** | **0,** | **6,67** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 10**  **Дата:\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **жиры** | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 98 | Каша из пшенной крупы со сливочным маслом | 250 | 5,25 | 2,25 | | 13,7 | | 111,7 | 0,05 | | 19, | | 0, | | 0, | 26,5 | 0, | 0, | 0,725 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | | 2,68 | | 69,2 | 0,03 | | 15, | | 0, | | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 137 | Чай сладкий с молоком | 200 | 0, | 0,08 | | 10,32 | | 43,22 | 0,004 | | 3,601 | | 0, | | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 134 | Булочки свежеиспеченные | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | 0, | | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | | 31,38 | | 141, | 0,09 | | 0, | | 0, | | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,83** | **29,38** | | **93,64** | | **786,84** | **0,424** | | **63,541** | | **0,** | | **0,** | **115,964** | **0,** | **0,** | **6,283** |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Химический состав за плановый период** | | **Жиры, г** | **Белки, г** | | **Углеводы, г** | | **Калорийность, ккал** | **B1, мг** | | **C, мг** | | **A, мг** | | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
|  | **269,81** | **306,25** | | **1095,54** | | **7961,04** | **5,038** | | **498,4** | | **0,** | | **0,** |  | **0,** | **0,** | **72,027** |