Проект типового 20-ти дневного меню диетического питания для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар и имеющих заболевание: **фенилкетонурия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **12-18 лет** |
| **Сезон** | осенне-зимний |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/М/ССЖ | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,24 | 87,63 | 0,02 | 0,02 | 25,30 | 0,81 |  | 42,13 | 31,01 | 14,36 | 260,65 | 0,58 | 0,54 | 0,30 | 0,01 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 20 | 0,10 | 1,00 | 9,00 | 45,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **620** | **3,94** | **20,10** | **85,90** | **546,47** | **0,10** | **0,15** | **65,59** | **171,83** | **0,23** | **81,30** | **79,09** | **40,19** | **751,85** | **4,27** | **1,52** | **4,13** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/К/ССЖ | Салат морковный | 120 | 1,56 | 6,11 | 8,28 | 95,94 | 0,07 | 0,08 | 6,00 | 2400,00 |  | 36,08 | 66,87 | 45,82 | 240,09 | 0,87 | 0,12 | 6,00 | 0,07 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей | 200 | 1,55 | 5,23 | 9,00 | 89,51 | 0,07 | 0,05 | 18,10 | 172,68 |  | 19,95 | 42,57 | 18,09 | 315,48 | 0,64 | 0,32 | 3,19 | 0,02 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200 | 1,41 | 11,46 | 44,21 | 286,26 | 0,03 | 0,04 | 12,45 | 135,75 | 0,20 | 26,09 | 26,29 | 11,67 | 124,32 | 0,48 | 0,99 | 1,08 | 0,01 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **920** | **5,60** | **28,15** | **124,80** | **779,40** | **0,19** | **0,21** | **42,62** | **2711,28** | **0,20** | **106,40** | **158,60** | **91,56** | **880,26** | **5,11** | **1,56** | **11,47** | **0,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 0,05 | 90,00 | 12,00 |  | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 295,50 | 0,45 | 0,75 | 3,00 | 0,03 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,61** | **0,33** | **19,42** | **96,33** | **0,06** | **0,06** | **92,90** | **12,64** | **0,00** | **58,96** | **44,28** | **24,74** | **331,92** | **1,33** | **0,78** | **3,01** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1890** | **11,15** | **48,58** | **230,12** | **1422,20** | **0,35** | **0,42** | **201,11** | **2895,75** | **0,43** | **246,66** | **281,97** | **156,49** | **1964,03** | **10,71** | **3,86** | **18,61** | **0,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 100 | 0,76 | 6,11 | 1,68 | 65,01 | 0,03 | 0,04 | 12,09 | 10,50 |  | 36,95 | 32,91 | 11,92 | 151,79 | 0,44 | 0,35 | 1,71 |  |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 150 | 1,63 | 7,33 | 7,36 | 103,73 | 0,07 | 0,07 | 24,50 | 71,30 |  | 26,10 | 40,97 | 20,87 | 430,63 | 0,94 | 0,50 | 2,21 | 0,02 |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 110 | 0,55 | 5,50 | 49,50 | 249,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **660** | **3,54** | **19,27** | **76,92** | **499,68** | **0,12** | **0,15** | **47,84** | **84,45** | **0,00** | **88,13** | **97,60** | **49,52** | **777,19** | **4,39** | **1,06** | **4,92** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат овощной (помидоры,огурцы) | 120 | 1,04 | 5,17 | 3,76 | 66,91 | 0,05 | 0,04 | 16,81 | 69,97 |  | 22,50 | 40,14 | 18,25 | 230,80 | 0,83 | 0,40 | 2,78 | 0,01 |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 200 | 1,38 | 7,33 | 24,26 | 168,81 | 0,07 | 0,04 | 10,50 | 281,32 |  | 12,38 | 39,39 | 16,91 | 295,45 | 0,58 | 0,18 | 3,20 | 0,02 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 200 | 1,57 | 10,89 | 36,14 | 248,37 | 0,04 | 0,06 | 13,80 | 275,50 | 0,12 | 40,40 | 29,66 | 15,81 | 203,55 | 0,47 | 0,75 | 1,24 | 0,08 |
| 54-6хн-2022 | Компот из клубники | 200 | 0,16 | 0,04 | 9,79 | 41,93 | 0,01 | 0,01 | 16,48 | 0,80 |  | 6,61 | 5,20 | 4,40 | 59,41 | 0,32 | 0,28 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **920** | **5,05** | **28,83** | **128,75** | **800,02** | **0,20** | **0,17** | **67,59** | **632,59** | **0,12** | **97,89** | **125,39** | **64,37** | **1067,21** | **4,40** | **1,91** | **9,22** | **0,12** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 150 | 1,35 | 0,15 | 14,25 | 67,50 | 0,06 | 0,12 | 15,00 | 124,50 |  | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 544,50 | 0,90 | 0,15 | 3,00 | 0,03 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,55** | **0,17** | **21,31** | **96,95** | **0,06** | **0,13** | **15,10** | **125,00** | **0,00** | **35,16** | **59,24** | **28,40** | **569,51** | **1,74** | **0,15** | **3,00** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1930** | **10,14** | **48,27** | **226,98** | **1396,65** | **0,38** | **0,45** | **130,53** | **842,04** | **0,12** | **221,18** | **282,23** | **142,29** | **2413,91** | **10,53** | **3,12** | **17,14** | **0,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами | 150 | 2,25 | 8,29 | 20,20 | 165,20 | 0,14 | 0,83 | 260,60 | 796,51 |  | 27,31 | 45,37 | 23,48 | 317,77 | 1,16 | 0,31 | 5,10 | 0,03 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | **3,49** | **20,97** | **82,40** | **537,13** | **0,17** | **0,87** | **273,50** | **847,15** | **0,13** | **53,67** | **69,15** | **37,77** | **635,19** | **4,26** | **0,74** | **7,11** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21/М/ССЖ | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,81 | 8,10 | 2,39 | 87,39 | 0,02 | 0,02 | 5,20 | 3,90 |  | 20,41 | 26,42 | 12,74 | 132,73 | 0,57 | 0,30 | 2,73 |  |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,43 | 6,19 | 6,60 | 88,12 | 0,05 | 0,05 | 24,80 | 215,30 |  | 31,45 | 34,98 | 17,28 | 281,54 | 0,61 | 0,34 | 3,02 | 0,02 |
| 309/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 200 | 1,34 | 11,57 | 51,76 | 317,72 | 0,04 | 0,10 | 30,19 | 152,02 | 0,20 | 17,29 | 27,94 | 12,41 | 187,29 | 0,64 | 0,65 | 1,83 | 0,01 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 |  |  | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 240,00 | 2,80 |  | 2,00 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **860** | **5,28** | **29,36** | **118,25** | **768,43** | **0,15** | **0,22** | **69,19** | **373,22** | **0,20** | **102,15** | **119,34** | **62,43** | **996,56** | **6,92** | **1,39** | **10,58** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Мандарин | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 0,05 | 57,00 | 15,00 |  | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 232,50 | 0,15 | 0,15 | 0,45 | 0,23 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **2,17** | **0,90** | **31,67** | **148,55** | **0,09** | **0,06** | **57,00** | **15,12** | **0,00** | **58,22** | **51,70** | **33,50** | **293,46** | **1,09** | **0,15** | **0,45** | **0,24** |
| **Итого за день** | | **1770** | **10,94** | **51,23** | **232,32** | **1454,11** | **0,41** | **1,15** | **399,69** | **1235,49** | **0,33** | **214,04** | **240,19** | **133,70** | **1925,21** | **12,27** | **2,28** | **18,14** | **0,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,44 | 6,09 | 8,45 | 94,26 | 0,02 | 0,04 | 9,60 | 1,92 |  | 36,62 | 41,63 | 21,19 | 276,51 | 1,35 | 0,67 | 6,72 | 0,02 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200 | 1,41 | 11,46 | 44,21 | 286,26 | 0,03 | 0,04 | 12,45 | 135,75 | 0,20 | 26,09 | 26,29 | 11,67 | 124,32 | 0,48 | 0,99 | 1,08 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | **3,65** | **19,87** | **88,02** | **547,77** | **0,07** | **0,12** | **27,15** | **140,17** | **0,20** | **86,87** | **92,16** | **49,26** | **580,84** | **4,97** | **1,76** | **8,80** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №84 Н | Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 100 | 1,64 | 5,11 | 7,57 | 83,29 | 0,05 | 0,05 | 7,80 | 848,34 |  | 30,62 | 50,71 | 28,39 | 219,83 | 0,99 | 0,53 | 5,15 | 0,04 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,55 | 4,52 | 10,33 | 88,54 | 0,05 | 0,06 | 16,45 | 237,60 | 0,08 | 36,38 | 44,64 | 20,45 | 296,83 | 0,98 | 0,59 | 4,59 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| ТК №О/8 | Напиток "Ассорти" (вишня) | 180 | 0,22 | 0,05 | 16,83 | 69,90 | 0,01 | 0,01 | 4,05 | 4,59 |  | 10,41 | 8,10 | 7,02 | 69,54 | 0,18 | 0,03 | 0,54 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **5,75** | **26,66** | **123,33** | **761,92** | **0,19** | **0,24** | **68,49** | **1261,05** | **0,31** | **111,42** | **143,29** | **77,29** | **1052,39** | **5,00** | **2,13** | **14,11** | **0,08** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на воде | 200 | 0,31 | 0,01 | 11,96 | 47,90 | 0,02 | 0,01 |  | 0,02 |  | 1,52 | 10,23 | 4,29 | 16,98 | 0,14 | 1,46 |  |  |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 0,05 | 90,00 | 12,00 |  | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 295,50 | 0,45 | 0,75 | 3,00 | 0,03 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,66** | **0,31** | **24,11** | **112,40** | **0,08** | **0,06** | **90,00** | **12,02** | **0,00** | **52,52** | **44,73** | **23,79** | **312,48** | **0,59** | **2,21** | **3,00** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1830** | **11,06** | **46,84** | **235,46** | **1422,09** | **0,34** | **0,42** | **185,64** | **1413,24** | **0,51** | **250,81** | **280,18** | **150,34** | **1945,71** | **10,56** | **6,10** | **25,91** | **0,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 200 | 2,39 | 7,49 | 10,85 | 122,93 | 0,11 | 0,10 | 35,50 | 100,30 |  | 38,27 | 60,04 | 30,29 | 631,44 | 1,36 | 0,73 | 3,22 | 0,02 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 110 | 0,55 | 5,50 | 49,50 | 249,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **620** | **3,60** | **20,69** | **78,29** | **519,42** | **0,14** | **0,14** | **46,57** | **151,15** | **0,13** | **61,95** | **80,91** | **43,32** | **957,81** | **4,40** | **1,16** | **5,42** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат овощной (помидоры,огурцы) | 120 | 1,04 | 5,17 | 3,76 | 66,91 | 0,05 | 0,04 | 16,81 | 69,97 |  | 22,50 | 40,14 | 18,25 | 230,80 | 0,83 | 0,40 | 2,78 | 0,01 |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 200 | 1,38 | 7,33 | 24,26 | 168,81 | 0,07 | 0,04 | 10,50 | 281,32 |  | 12,38 | 39,39 | 16,91 | 295,45 | 0,58 | 0,18 | 3,20 | 0,02 |
| 309/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 250 | 1,94 | 13,91 | 61,56 | 380,98 | 0,08 | 0,22 | 69,30 | 242,40 | 0,23 | 24,26 | 40,08 | 19,05 | 292,10 | 0,99 | 0,88 | 2,90 | 0,02 |
| 545-5хн-2022 | Компот из клубники и яблок | 180 | 0,15 | 0,10 | 9,17 | 39,41 | 0,01 | 0,01 | 8,69 | 1,37 |  | 6,10 | 4,39 | 3,65 | 82,24 | 0,60 | 0,18 | 0,42 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **890** | **5,11** | **28,81** | **127,05** | **793,91** | **0,23** | **0,34** | **110,30** | **597,06** | **0,23** | **84,24** | **140,00** | **69,86** | **1055,59** | **5,30** | **1,74** | **10,30** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 150 | 1,35 | 0,15 | 14,25 | 67,50 | 0,06 | 0,12 | 15,00 | 124,50 |  | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 544,50 | 0,90 | 0,15 | 3,00 | 0,03 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,53** | **0,20** | **22,26** | **101,19** | **0,06** | **0,13** | **16,07** | **125,35** | **0,00** | **35,28** | **57,87** | **27,98** | **589,87** | **1,72** | **0,18** | **3,20** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1860** | **10,24** | **49,70** | **227,60** | **1414,52** | **0,43** | **0,61** | **172,94** | **873,56** | **0,36** | **181,47** | **278,78** | **141,16** | **2603,27** | **11,42** | **3,08** | **18,92** | **0,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 120 | 0,95 | 5,13 | 3,38 | 63,33 | 0,04 | 0,04 | 8,80 | 10,00 |  | 30,42 | 52,92 | 16,63 | 172,55 | 0,76 | 0,39 | 3,54 | 0,01 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 20 | 0,10 | 1,00 | 9,00 | 45,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | **3,35** | **20,04** | **81,75** | **524,55** | **0,11** | **0,18** | **46,89** | **178,16** | **0,23** | **75,39** | **107,54** | **46,30** | **552,16** | **4,59** | **1,20** | **6,38** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/К/ССЖ | Салат морковный | 100 | 1,30 | 3,10 | 6,90 | 61,97 | 0,06 | 0,07 | 5,00 | 2000,00 |  | 30,68 | 55,81 | 38,22 | 200,09 | 0,73 | 0,10 | 5,00 | 0,06 |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 200 | 1,04 | 7,29 | 18,61 | 144,52 | 0,05 | 0,03 | 7,95 | 283,81 |  | 11,76 | 32,45 | 14,03 | 214,63 | 0,48 | 0,21 | 2,56 | 0,02 |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 150 | 1,63 | 7,33 | 7,36 | 103,73 | 0,07 | 0,07 | 24,50 | 71,30 |  | 26,10 | 40,97 | 20,87 | 430,63 | 0,94 | 0,50 | 2,21 | 0,02 |
| ТК №3/12 | Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) | 200 | 0,27 | 0,27 | 17,13 | 73,95 |  |  |  |  |  | 0,45 |  |  | 0,45 | 0,05 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 130 | 0,65 | 6,50 | 58,50 | 295,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **880** | **5,29** | **24,89** | **118,30** | **726,27** | **0,21** | **0,19** | **47,45** | **2360,11** | **0,00** | **84,99** | **140,23** | **82,12** | **1123,80** | **4,40** | **1,11** | **11,77** | **0,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (виноград) | 150 | 0,90 | 0,90 | 23,10 | 108,00 | 0,08 | 0,03 | 9,00 | 7,50 |  | 45,00 | 33,00 | 25,50 | 337,50 | 0,90 | 0,15 | 12,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,10** | **0,92** | **30,16** | **137,45** | **0,08** | **0,04** | **9,10** | **8,00** | **0,00** | **50,16** | **41,24** | **29,90** | **362,51** | **1,74** | **0,15** | **12,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1870** | **9,74** | **45,85** | **230,21** | **1388,27** | **0,40** | **0,41** | **103,44** | **2546,27** | **0,23** | **210,54** | **289,01** | **158,32** | **2038,47** | **10,73** | **2,46** | **30,15** | **0,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 120 | 0,91 | 4,14 | 2,01 | 49,20 | 0,03 | 0,05 | 14,48 | 12,56 |  | 44,46 | 39,31 | 14,27 | 181,59 | 0,53 | 0,42 | 2,04 |  |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 200 | 1,57 | 10,89 | 36,14 | 248,37 | 0,04 | 0,06 | 13,80 | 275,50 | 0,12 | 40,40 | 29,66 | 15,81 | 203,55 | 0,47 | 0,75 | 1,24 | 0,08 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 50 | 0,25 | 2,50 | 22,50 | 113,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **670** | **3,31** | **17,98** | **78,46** | **491,76** | **0,10** | **0,14** | **39,35** | **293,91** | **0,12** | **106,14** | **86,84** | **43,06** | **708,51** | **4,02** | **1,50** | **5,48** | **0,09** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров | 120 | 1,31 | 5,22 | 5,12 | 75,37 | 0,07 | 0,04 | 25,80 | 127,68 |  | 26,38 | 37,00 | 22,16 | 310,08 | 1,07 | 0,47 | 2,46 | 0,02 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,55 | 4,52 | 10,33 | 88,54 | 0,05 | 0,06 | 16,45 | 237,60 | 0,08 | 36,38 | 44,64 | 20,45 | 296,83 | 0,98 | 0,59 | 4,59 | 0,02 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200 | 1,41 | 11,46 | 44,21 | 286,26 | 0,03 | 0,04 | 12,45 | 135,75 | 0,20 | 26,09 | 26,29 | 11,67 | 124,32 | 0,48 | 0,99 | 1,08 | 0,01 |
| 350/М/ССЖ | Кисель из ягод | 180 | 0,09 | 0,02 | 14,65 | 60,12 |  | 0,01 | 9,06 | 0,44 |  | 5,42 | 5,94 | 2,42 | 32,86 | 0,20 | 0,15 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 80 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **880** | **5,16** | **25,52** | **120,61** | **738,89** | **0,17** | **0,18** | **68,76** | **503,47** | **0,28** | **113,27** | **129,87** | **68,70** | **919,09** | **5,03** | **2,30** | **9,13** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Фрукты свежие (абрикос) | 150 | 1,35 | 0,15 | 13,50 | 66,00 | 0,05 | 0,09 | 15,00 | 400,50 |  | 42,00 | 39,00 | 12,00 | 457,50 | 1,05 | 0,15 | 1,50 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **2,32** | **0,75** | **33,92** | **157,55** | **0,05** | **0,10** | **15,00** | **400,62** | **0,00** | **47,72** | **65,20** | **29,00** | **518,46** | **1,99** | **0,15** | **1,50** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1900** | **10,79** | **44,25** | **232,99** | **1388,20** | **0,32** | **0,42** | **123,11** | **1198,00** | **0,40** | **267,13** | **281,91** | **140,76** | **2146,06** | **11,04** | **3,95** | **16,11** | **0,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 4,11 | 2,81 | 51,24 | 0,03 | 0,04 | 7,31 | 8,30 |  | 25,21 | 43,94 | 13,81 | 143,32 | 0,63 | 0,32 | 2,94 | 0,01 |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 150 | 1,63 | 7,33 | 7,36 | 103,73 | 0,07 | 0,07 | 24,50 | 71,30 |  | 26,10 | 40,97 | 20,87 | 430,63 | 0,94 | 0,50 | 2,21 | 0,02 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 110 | 0,55 | 5,50 | 49,50 | 249,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **660** | **3,63** | **17,27** | **77,24** | **483,50** | **0,12** | **0,15** | **39,71** | **82,24** | **0,00** | **78,27** | **110,69** | **51,92** | **765,37** | **4,75** | **0,95** | **6,16** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 120 | 0,91 | 4,14 | 2,01 | 49,20 | 0,03 | 0,05 | 14,48 | 12,56 |  | 44,46 | 39,31 | 14,27 | 181,59 | 0,53 | 0,42 | 2,04 |  |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 200 | 1,04 | 7,29 | 18,61 | 144,52 | 0,05 | 0,03 | 7,95 | 283,81 |  | 11,76 | 32,45 | 14,03 | 214,63 | 0,48 | 0,21 | 2,56 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 |  |  | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 240,00 | 2,80 |  | 2,00 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **860** | **5,19** | **27,61** | **120,42** | **760,51** | **0,18** | **0,22** | **66,62** | **466,89** | **0,23** | **104,23** | **125,60** | **57,73** | **1102,41** | **6,66** | **1,61** | **10,43** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,13 | 0,02 | 22,68 | 93,08 | 0,01 |  | 6,80 | 0,64 |  | 5,90 | 3,14 | 1,74 | 25,52 | 0,13 | 0,06 | 0,13 |  |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 150 | 1,35 | 0,15 | 14,25 | 67,50 | 0,06 | 0,12 | 15,00 | 124,50 |  | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 544,50 | 0,90 | 0,15 | 3,00 | 0,03 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,48** | **0,17** | **36,93** | **160,58** | **0,07** | **0,12** | **21,80** | **125,14** | **0,00** | **35,90** | **54,14** | **25,74** | **570,02** | **1,03** | **0,21** | **3,13** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1870** | **10,30** | **45,05** | **234,59** | **1404,59** | **0,37** | **0,49** | **128,13** | **674,27** | **0,23** | **218,40** | **290,43** | **135,39** | **2437,80** | **12,44** | **2,77** | **19,72** | **0,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 71/М | Овощи в нарезке (помидоры свежие) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,07 | 0,03 | 25,00 | 133,00 |  | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 290,00 | 0,90 | 0,40 | 2,00 | 0,02 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200 | 1,41 | 11,46 | 44,21 | 286,26 | 0,03 | 0,04 | 12,45 | 135,75 | 0,20 | 26,09 | 26,29 | 11,67 | 124,32 | 0,48 | 0,99 | 1,08 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 30 | 0,15 | 1,50 | 13,50 | 68,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | **3,34** | **20,83** | **78,50** | **520,91** | **0,13** | **0,11** | **47,55** | **319,25** | **0,33** | **63,65** | **74,53** | **45,12** | **720,33** | **4,44** | **1,79** | **5,08** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат овощной (помидоры,огурцы) | 150 | 1,32 | 6,21 | 4,76 | 81,81 | 0,06 | 0,05 | 21,45 | 89,79 |  | 28,37 | 50,63 | 23,17 | 293,58 | 1,06 | 0,51 | 3,51 | 0,02 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,55 | 4,52 | 10,33 | 88,54 | 0,05 | 0,06 | 16,45 | 237,60 | 0,08 | 36,38 | 44,64 | 20,45 | 296,83 | 0,98 | 0,59 | 4,59 | 0,02 |
| 310/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с томатом | 200 | 1,22 | 12,28 | 53,40 | 329,35 | 0,03 | 0,05 | 9,75 | 139,50 | 0,21 | 15,00 | 18,09 | 9,77 | 146,14 | 0,44 | 1,04 | 1,41 |  |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,48 | 104,70 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 1,80 |  | 6,42 | 3,96 | 3,24 | 100,74 | 0,86 | 0,11 | 0,72 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 0,05 | 7,50 | 3,00 |  | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 232,50 | 3,45 | 0,15 | 1,50 | 0,02 |
| **Итого за Обед** | | **920** | **5,03** | **25,60** | **127,42** | **765,70** | **0,18** | **0,22** | **58,75** | **471,69** | **0,29** | **114,67** | **141,32** | **74,63** | **1069,79** | **6,79** | **2,40** | **11,73** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на воде | 200 | 0,31 | 0,01 | 11,96 | 47,90 | 0,02 | 0,01 |  | 0,02 |  | 1,52 | 10,23 | 4,29 | 16,98 | 0,14 | 1,46 |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (нектарин) | 150 | 1,65 | 0,45 | 13,35 | 66,00 | 0,05 | 0,05 | 8,10 | 25,50 |  | 9,00 | 39,00 | 13,50 | 301,50 | 0,42 |  |  |  |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,96** | **0,46** | **25,31** | **113,90** | **0,07** | **0,06** | **8,10** | **25,52** | **0,00** | **10,52** | **49,23** | **17,79** | **318,48** | **0,56** | **1,46** | **0,00** | **0,00** |
| **Итого за день** | | **1910** | **10,33** | **46,89** | **231,23** | **1400,51** | **0,38** | **0,39** | **114,40** | **816,46** | **0,62** | **188,84** | **265,08** | **137,54** | **2108,60** | **11,79** | **5,65** | **16,81** | **0,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/М/ССЖ | Салат из свеклы и зеленого горошка | 100 | 1,73 | 5,11 | 8,37 | 86,23 | 0,03 | 0,04 | 9,90 | 9,18 |  | 35,18 | 45,75 | 21,70 | 256,80 | 1,29 | 0,78 | 5,99 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 20 | 0,10 | 1,00 | 9,00 | 45,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **620** | **4,07** | **20,02** | **87,55** | **549,86** | **0,10** | **0,18** | **51,34** | **177,35** | **0,23** | **78,27** | **98,31** | **50,86** | **639,76** | **4,95** | **1,67** | **8,82** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 120 | 0,95 | 5,13 | 3,38 | 63,33 | 0,04 | 0,04 | 8,80 | 10,00 |  | 30,42 | 52,92 | 16,63 | 172,55 | 0,76 | 0,39 | 3,54 | 0,01 |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 200 | 1,38 | 7,33 | 24,26 | 168,81 | 0,07 | 0,04 | 10,50 | 281,32 |  | 12,38 | 39,39 | 16,91 | 295,45 | 0,58 | 0,18 | 3,20 | 0,02 |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 150 | 1,63 | 7,33 | 7,36 | 103,73 | 0,07 | 0,07 | 24,50 | 71,30 |  | 26,10 | 40,97 | 20,87 | 430,63 | 0,94 | 0,50 | 2,21 | 0,02 |
| 342/М/ССЖ | Компот фруктовый | 180 | 0,16 | 0,16 | 10,28 | 44,37 |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  | 0,27 | 0,03 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 120 | 0,60 | 6,00 | 54,00 | 272,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 7,50 |  | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 417,00 | 3,30 | 0,45 | 3,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **920** | **5,32** | **26,55** | **113,98** | **723,14** | **0,23** | **0,18** | **58,80** | **370,12** | **0,00** | **93,17** | **149,78** | **67,91** | **1315,90** | **5,61** | **1,52** | **11,95** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Фрукты свежие (абрикос) | 150 | 1,35 | 0,15 | 13,50 | 66,00 | 0,05 | 0,09 | 15,00 | 400,50 |  | 42,00 | 39,00 | 12,00 | 457,50 | 1,05 | 0,15 | 1,50 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **2,32** | **0,75** | **33,92** | **157,55** | **0,05** | **0,10** | **15,00** | **400,62** | **0,00** | **47,72** | **65,20** | **29,00** | **518,46** | **1,99** | **0,15** | **1,50** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1890** | **11,71** | **47,32** | **235,45** | **1430,55** | **0,38** | **0,46** | **125,14** | **948,09** | **0,23** | **219,16** | **313,29** | **147,77** | **2474,12** | **12,55** | **3,34** | **22,27** | **0,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами | 150 | 2,25 | 8,29 | 20,20 | 165,20 | 0,14 | 0,83 | 260,60 | 796,51 |  | 27,31 | 45,37 | 23,48 | 317,77 | 1,16 | 0,31 | 5,10 | 0,03 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | **3,49** | **20,97** | **82,40** | **537,13** | **0,17** | **0,87** | **273,50** | **847,15** | **0,13** | **53,67** | **69,15** | **37,77** | **635,19** | **4,26** | **0,74** | **7,11** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №А/12 | Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленые) | 100 | 1,00 | 4,15 | 5,35 | 62,80 | 0,04 | 0,04 | 4,60 | 3452,50 |  | 29,50 | 34,95 | 22,15 | 152,35 | 0,65 | 0,15 | 3,60 | 0,02 |
| 99/М | Суп из овощей | 200 | 1,55 | 5,23 | 9,00 | 89,51 | 0,07 | 0,05 | 18,10 | 172,68 |  | 19,95 | 42,57 | 18,09 | 315,48 | 0,64 | 0,32 | 3,19 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,58 | 84,33 |  |  | 5,80 | 0,54 |  | 5,10 | 2,69 | 1,49 | 21,86 | 0,12 | 0,05 | 0,11 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **5,00** | **26,28** | **124,03** | **756,83** | **0,18** | **0,22** | **63,69** | **3793,24** | **0,23** | **91,56** | **125,05** | **66,16** | **832,88** | **4,36** | **1,30** | **9,73** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 0,05 | 90,00 | 12,00 |  | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 295,50 | 0,45 | 0,75 | 3,00 | 0,03 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,55** | **0,32** | **19,21** | **93,95** | **0,06** | **0,06** | **90,10** | **12,50** | **0,00** | **56,16** | **42,74** | **23,90** | **320,51** | **1,29** | **0,75** | **3,00** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1750** | **10,04** | **47,57** | **225,64** | **1387,91** | **0,41** | **1,15** | **427,29** | **4652,89** | **0,36** | **201,39** | **236,94** | **127,83** | **1788,58** | **9,91** | **2,79** | **19,84** | **0,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Д/73 | Салат зеленый с морковью и кукурузой | 100 | 1,31 | 5,18 | 3,88 | 68,04 | 0,04 | 0,06 | 21,45 | 771,54 |  | 64,90 | 32,74 | 14,84 | 215,81 | 0,35 | 0,53 | 0,46 |  |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200 | 1,41 | 11,46 | 44,21 | 286,26 | 0,03 | 0,04 | 12,45 | 135,75 | 0,20 | 26,09 | 26,29 | 11,67 | 124,32 | 0,48 | 0,99 | 1,08 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | **3,52** | **18,96** | **83,45** | **521,55** | **0,09** | **0,14** | **39,00** | **909,79** | **0,20** | **115,15** | **83,27** | **42,91** | **520,14** | **3,97** | **1,62** | **2,54** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 4,11 | 2,81 | 51,24 | 0,03 | 0,04 | 7,31 | 8,30 |  | 25,21 | 43,94 | 13,81 | 143,32 | 0,63 | 0,32 | 2,94 | 0,01 |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 200 | 1,04 | 7,29 | 18,61 | 144,52 | 0,05 | 0,03 | 7,95 | 283,81 |  | 11,76 | 32,45 | 14,03 | 214,63 | 0,48 | 0,21 | 2,56 | 0,02 |
| 173/И/ФКУ | Кабачки запеченные | 150 | 1,22 | 9,21 | 9,08 | 125,04 | 0,06 | 0,06 | 29,40 | 32,30 | 0,07 | 32,44 | 25,50 | 17,78 | 468,03 | 0,81 | 0,44 | 0,04 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 |  |  | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 240,00 | 2,80 |  | 2,00 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 110 | 0,55 | 5,50 | 49,50 | 249,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 7,50 |  | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 417,00 | 3,30 | 0,45 | 3,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **910** | **5,20** | **26,91** | **114,90** | **733,00** | **0,21** | **0,18** | **63,66** | **331,91** | **0,07** | **107,41** | **132,39** | **67,12** | **1482,98** | **8,02** | **1,42** | **10,54** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Мандарин | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 0,05 | 57,00 | 15,00 |  | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 232,50 | 0,15 | 0,15 | 0,45 | 0,23 |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **2,17** | **0,90** | **31,67** | **148,55** | **0,09** | **0,06** | **57,00** | **15,12** | **0,00** | **58,22** | **51,70** | **33,50** | **293,46** | **1,09** | **0,15** | **0,45** | **0,24** |
| **Итого за день** | | **1900** | **10,89** | **46,77** | **230,02** | **1403,10** | **0,39** | **0,38** | **159,66** | **1256,82** | **0,27** | **280,78** | **267,36** | **143,53** | **2296,58** | **13,08** | **3,19** | **13,53** | **0,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,55 | 8,16 | 9,39 | 117,49 | 0,03 | 0,06 | 36,05 | 202,37 |  | 42,24 | 30,45 | 16,53 | 257,19 | 0,57 | 0,25 | 2,87 | 0,01 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 200 | 1,57 | 10,89 | 36,14 | 248,37 | 0,04 | 0,06 | 13,80 | 275,50 | 0,12 | 40,40 | 29,66 | 15,81 | 203,55 | 0,47 | 0,75 | 1,24 | 0,08 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 30 | 0,15 | 1,50 | 13,50 | 68,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **630** | **3,85** | **21,00** | **76,84** | **514,65** | **0,10** | **0,15** | **60,92** | **483,72** | **0,12** | **103,92** | **77,98** | **45,32** | **784,11** | **4,06** | **1,33** | **6,31** | **0,10** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,44 | 6,09 | 8,45 | 94,26 | 0,02 | 0,04 | 9,60 | 1,92 |  | 36,62 | 41,63 | 21,19 | 276,51 | 1,35 | 0,67 | 6,72 | 0,02 |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний | 200 | 1,93 | 4,32 | 12,45 | 96,99 | 0,09 | 0,07 | 22,30 | 151,88 |  | 21,17 | 53,25 | 23,32 | 459,97 | 0,89 | 0,45 | 4,70 | 0,03 |
| 310/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с томатом | 200 | 1,22 | 12,28 | 53,40 | 329,35 | 0,03 | 0,05 | 9,75 | 139,50 | 0,21 | 15,00 | 18,09 | 9,77 | 146,14 | 0,44 | 1,04 | 1,41 |  |
| 342/М/ССЖ | Компот фруктовый | 180 | 0,16 | 0,16 | 10,28 | 44,37 |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  | 0,27 | 0,03 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **820** | **5,35** | **25,15** | **112,88** | **702,77** | **0,16** | **0,19** | **46,65** | **295,30** | **0,21** | **92,06** | **128,97** | **66,28** | **1037,89** | **5,01** | **2,26** | **13,83** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 0,05 | 90,00 | 12,00 |  | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 295,50 | 0,45 | 0,75 | 3,00 | 0,03 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,55** | **0,32** | **19,21** | **93,95** | **0,06** | **0,06** | **90,10** | **12,50** | **0,00** | **56,16** | **42,74** | **23,90** | **320,51** | **1,29** | **0,75** | **3,00** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1800** | **10,75** | **46,47** | **208,93** | **1311,37** | **0,32** | **0,40** | **197,67** | **791,52** | **0,33** | **252,14** | **249,69** | **135,50** | **2142,51** | **10,36** | **4,34** | **23,14** | **0,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Овощи в нарезке (огурцы свежие) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 0,03 | 7,00 | 10,00 |  | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 141,00 | 0,60 | 0,30 | 3,00 |  |
| 173/И/ФКУ | Кабачки запеченные | 200 | 1,66 | 14,48 | 12,16 | 186,91 | 0,08 | 0,09 | 39,15 | 67,05 | 0,16 | 44,61 | 35,55 | 23,70 | 624,84 | 1,09 | 0,64 | 0,05 |  |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **700** | **3,46** | **19,90** | **76,42** | **501,36** | **0,13** | **0,16** | **51,25** | **79,55** | **0,16** | **91,77** | **101,79** | **54,10** | **945,85** | **4,83** | **1,04** | **4,05** | **0,01** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,09 | 5,19 | 4,27 | 70,30 | 0,06 | 0,04 | 21,50 | 106,40 |  | 23,21 | 31,10 | 18,54 | 258,43 | 0,90 | 0,40 | 2,05 | 0,02 |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 200 | 1,38 | 7,33 | 24,26 | 168,81 | 0,07 | 0,04 | 10,50 | 281,32 |  | 12,38 | 39,39 | 16,91 | 295,45 | 0,58 | 0,18 | 3,20 | 0,02 |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) с маслом сливочным, 150/5 | 155 | 1,67 | 10,96 | 7,43 | 136,78 | 0,07 | 0,08 | 24,50 | 93,80 | 0,07 | 27,30 | 42,47 | 20,90 | 432,13 | 0,95 | 0,55 | 2,21 | 0,02 |
| ТК №О/8 | Напиток "Ассорти" (вишня) | 180 | 0,22 | 0,05 | 16,83 | 69,90 | 0,01 | 0,01 | 4,05 | 4,59 |  | 10,41 | 8,10 | 7,02 | 69,54 | 0,18 | 0,03 | 0,54 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 90 | 0,45 | 4,50 | 40,50 | 204,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 7,50 |  | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 417,00 | 3,30 | 0,45 | 3,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **875** | **5,41** | **28,63** | **107,99** | **720,59** | **0,26** | **0,20** | **75,55** | **493,61** | **0,07** | **97,30** | **137,56** | **76,87** | **1472,55** | **5,91** | **1,61** | **11,00** | **0,07** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (слива) | 150 | 1,05 | 0,45 | 15,00 | 69,00 | 0,05 | 0,05 | 14,25 | 25,50 |  | 9,00 | 24,00 | 10,50 | 235,50 | 0,03 | 0,17 | 6,00 |  |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,25** | **0,48** | **23,08** | **103,24** | **0,05** | **0,06** | **20,50** | **26,15** | **0,00** | **15,08** | **31,72** | **15,23** | **275,27** | **0,74** | **0,28** | **6,00** | **0,00** |
| **Итого за день** | | **1925** | **10,12** | **49,01** | **207,49** | **1325,19** | **0,44** | **0,42** | **147,30** | **599,31** | **0,23** | **204,15** | **271,07** | **146,20** | **2693,67** | **11,48** | **2,93** | **21,05** | **0,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Овощи в нарезке (помидоры свежие) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,07 | 0,03 | 25,00 | 133,00 |  | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 290,00 | 0,90 | 0,40 | 2,00 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | **3,60** | **16,21** | **90,67** | **530,62** | **0,15** | **0,16** | **68,09** | **304,16** | **0,23** | **55,97** | **75,62** | **46,67** | **792,61** | **4,63** | **1,41** | **5,84** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18/М/ССЖ | Салат зеленый с огурцом | 100 | 0,84 | 6,12 | 1,84 | 66,14 | 0,03 | 0,04 | 13,65 | 11,60 |  | 41,85 | 35,70 | 13,02 | 167,93 | 0,48 | 0,39 | 1,80 |  |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,55 | 4,52 | 10,33 | 88,54 | 0,05 | 0,06 | 16,45 | 237,60 | 0,08 | 36,38 | 44,64 | 20,45 | 296,83 | 0,98 | 0,59 | 4,59 | 0,02 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 200 | 1,57 | 10,89 | 36,14 | 248,37 | 0,04 | 0,06 | 13,80 | 275,50 | 0,12 | 40,40 | 29,66 | 15,81 | 203,55 | 0,47 | 0,75 | 1,24 | 0,08 |
| 350/М/ССЖ | Кисель из ягод | 180 | 0,09 | 0,02 | 14,65 | 60,12 |  | 0,01 | 9,06 | 0,44 |  | 5,42 | 5,94 | 2,42 | 32,86 | 0,20 | 0,15 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **880** | **4,95** | **26,85** | **118,26** | **737,17** | **0,14** | **0,20** | **57,96** | **527,14** | **0,20** | **143,05** | **131,94** | **63,70** | **856,17** | **4,43** | **1,98** | **8,63** | **0,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 150 | 1,35 | 0,15 | 14,25 | 67,50 | 0,06 | 0,12 | 15,00 | 124,50 |  | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 544,50 | 0,90 | 0,15 | 3,00 | 0,03 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,55** | **0,17** | **21,31** | **96,95** | **0,06** | **0,13** | **15,10** | **125,00** | **0,00** | **35,16** | **59,24** | **28,40** | **569,51** | **1,74** | **0,15** | **3,00** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1870** | **10,10** | **43,23** | **230,24** | **1364,74** | **0,35** | **0,49** | **141,15** | **956,30** | **0,43** | **234,18** | **266,80** | **138,77** | **2218,29** | **10,80** | **3,54** | **17,47** | **0,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами | 150 | 2,25 | 8,29 | 20,20 | 165,20 | 0,14 | 0,83 | 260,60 | 796,51 |  | 27,31 | 45,37 | 23,48 | 317,77 | 1,16 | 0,31 | 5,10 | 0,03 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | **3,43** | **20,86** | **82,69** | **534,75** | **0,16** | **0,88** | **265,70** | **844,01** | **0,13** | **53,87** | **72,61** | **39,93** | **500,78** | **4,32** | **0,51** | **6,10** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39-03 | Салат "Школьный" | 100 | 1,18 | 4,16 | 3,34 | 56,07 | 0,04 | 0,05 | 24,84 | 39,33 |  | 29,69 | 33,38 | 16,02 | 232,59 | 0,67 | 0,32 | 2,68 | 0,01 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,43 | 6,19 | 6,60 | 88,12 | 0,05 | 0,05 | 24,80 | 215,30 |  | 31,45 | 34,98 | 17,28 | 281,54 | 0,61 | 0,34 | 3,02 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 342/М/ССЖ | Компот фруктовый | 180 | 0,16 | 0,16 | 10,28 | 44,37 |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  | 0,27 | 0,03 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 70 | 0,35 | 3,50 | 31,50 | 158,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **850** | **5,16** | **27,99** | **113,32** | **731,45** | **0,17** | **0,22** | **89,83** | **425,15** | **0,23** | **95,42** | **108,20** | **54,73** | **980,59** | **4,16** | **1,64** | **9,53** | **0,05** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
| 338/М | Мандарин | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 0,05 | 57,00 | 15,00 |  | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 232,50 | 0,15 | 0,15 | 0,45 | 0,23 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,46** | **0,33** | **18,52** | **88,83** | **0,09** | **0,06** | **59,90** | **15,64** | **0,00** | **60,46** | **35,28** | **21,74** | **268,92** | **1,03** | **0,18** | **0,46** | **0,23** |
| **Итого за день** | | **1760** | **10,05** | **49,18** | **214,53** | **1355,03** | **0,42** | **1,16** | **415,43** | **1284,80** | **0,36** | **209,75** | **216,09** | **116,40** | **1750,29** | **9,51** | **2,33** | **16,09** | **0,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/М | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 5,00 |  | 21,00 | 24,00 | 14,00 | 141,00 | 0,60 | 0,30 | 3,00 |  |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/И | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **660** | **3,34** | **17,11** | **98,38** | **567,43** | **0,10** | **0,15** | **51,44** | **176,17** | **0,23** | **61,09** | **71,56** | **40,16** | **646,96** | **4,16** | **1,39** | **6,83** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 4,11 | 2,81 | 51,24 | 0,03 | 0,04 | 7,31 | 8,30 |  | 25,21 | 43,94 | 13,81 | 143,32 | 0,63 | 0,32 | 2,94 | 0,01 |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 200 | 1,04 | 7,29 | 18,61 | 144,52 | 0,05 | 0,03 | 7,95 | 283,81 |  | 11,76 | 32,45 | 14,03 | 214,63 | 0,48 | 0,21 | 2,56 | 0,02 |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами с маслом сливочным, 150/5 | 155 | 2,29 | 11,92 | 20,27 | 198,25 | 0,14 | 0,84 | 260,60 | 819,01 | 0,07 | 28,51 | 46,87 | 23,51 | 319,27 | 1,17 | 0,36 | 5,10 | 0,03 |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,58 | 84,33 |  |  | 5,80 | 0,54 |  | 5,10 | 2,69 | 1,49 | 21,86 | 0,12 | 0,05 | 0,11 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **835** | **5,13** | **28,64** | **117,57** | **752,34** | **0,24** | **0,94** | **286,66** | **1113,66** | **0,07** | **89,58** | **141,95** | **64,84** | **854,08** | **4,70** | **1,04** | **11,71** | **0,07** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Фрукты свежие (виноград) | 150 | 0,90 | 0,90 | 23,10 | 108,00 | 0,08 | 0,03 | 9,00 | 7,50 |  | 45,00 | 33,00 | 25,50 | 337,50 | 0,90 | 0,15 | 12,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,87** | **1,50** | **43,52** | **199,55** | **0,08** | **0,04** | **9,00** | **7,62** | **0,00** | **50,72** | **59,20** | **42,50** | **398,46** | **1,84** | **0,15** | **12,00** | **0,03** |
| **Итого за день** | | **1845** | **10,34** | **47,25** | **259,47** | **1519,32** | **0,42** | **1,13** | **347,10** | **1297,45** | **0,30** | **201,39** | **272,71** | **147,50** | **1899,50** | **10,70** | **2,58** | **30,54** | **0,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 200 | 2,39 | 7,49 | 10,85 | 122,93 | 0,11 | 0,10 | 35,50 | 100,30 |  | 38,27 | 60,04 | 30,29 | 631,44 | 1,36 | 0,73 | 3,22 | 0,02 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 110 | 0,55 | 5,50 | 49,50 | 249,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **620** | **3,62** | **20,56** | **77,84** | **515,18** | **0,13** | **0,15** | **40,60** | **147,80** | **0,13** | **64,83** | **87,28** | **46,74** | **814,45** | **4,52** | **0,93** | **4,22** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 100 | 0,76 | 6,11 | 1,68 | 65,01 | 0,03 | 0,04 | 12,09 | 10,50 |  | 36,95 | 32,91 | 11,92 | 151,79 | 0,44 | 0,35 | 1,71 |  |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей | 200 | 1,55 | 5,23 | 9,00 | 89,51 | 0,07 | 0,05 | 18,10 | 172,68 |  | 19,95 | 42,57 | 18,09 | 315,48 | 0,64 | 0,32 | 3,19 | 0,02 |
| 310/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с томатом | 200 | 1,22 | 12,28 | 53,40 | 329,35 | 0,03 | 0,05 | 9,75 | 139,50 | 0,21 | 15,00 | 18,09 | 9,77 | 146,14 | 0,44 | 1,04 | 1,41 |  |
|  | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 |  | 25,40 | 110,00 | 0,04 | 0,08 | 8,00 | 434,00 |  | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 490,00 | 0,40 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **5,13** | **26,02** | **117,28** | **731,67** | **0,20** | **0,24** | **57,94** | **761,68** | **0,21** | **127,90** | **140,57** | **68,78** | **1381,41** | **4,12** | **2,01** | **8,31** | **0,03** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
| 338/М | Фрукты свежие (слива) | 150 | 1,05 | 0,45 | 15,00 | 69,00 | 0,05 | 0,05 | 14,25 | 25,50 |  | 9,00 | 24,00 | 10,50 | 235,50 | 0,03 | 0,17 | 6,00 |  |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,31** | **0,48** | **22,27** | **100,83** | **0,05** | **0,06** | **17,15** | **26,14** | **0,00** | **16,96** | **33,78** | **15,74** | **271,92** | **0,91** | **0,20** | **6,01** | **0,00** |
| **Итого за день** | | **1810** | **10,06** | **47,06** | **217,39** | **1347,68** | **0,38** | **0,45** | **115,69** | **935,62** | **0,34** | **209,69** | **261,63** | **131,26** | **2467,78** | **9,55** | **3,14** | **18,54** | **0,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Овощи в нарезке (огурцы свежие) | 120 | 0,84 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,04 | 0,04 | 8,40 | 12,00 |  | 27,60 | 50,40 | 16,80 | 169,20 | 0,72 | 0,36 | 3,60 |  |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 200 | 1,41 | 11,46 | 44,21 | 286,26 | 0,03 | 0,04 | 12,45 | 135,75 | 0,20 | 26,09 | 26,29 | 11,67 | 124,32 | 0,48 | 0,99 | 1,08 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 7,50 |  | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 417,00 | 3,30 | 0,45 | 3,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **720** | **3,39** | **21,46** | **86,59** | **558,69** | **0,12** | **0,13** | **38,75** | **200,89** | **0,33** | **88,05** | **105,97** | **47,26** | **749,94** | **5,40** | **1,93** | **7,69** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/М | Икра кабачковая консервированная порционно | 120 | 1,31 | 5,22 | 5,12 | 75,37 | 0,07 | 0,04 | 25,80 | 127,68 |  | 26,38 | 37,00 | 22,16 | 310,08 | 1,07 | 0,47 | 2,46 | 0,02 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,43 | 6,19 | 6,60 | 88,12 | 0,05 | 0,05 | 24,80 | 215,30 |  | 31,45 | 34,98 | 17,28 | 281,54 | 0,61 | 0,34 | 3,02 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 200 | 1,64 | 13,58 | 51,80 | 336,99 | 0,05 | 0,10 | 30,19 | 165,52 | 0,23 | 18,01 | 28,84 | 12,43 | 188,19 | 0,65 | 0,68 | 1,83 | 0,01 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,48 | 104,70 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 1,80 |  | 6,42 | 3,96 | 3,24 | 100,74 | 0,86 | 0,11 | 0,72 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **5,12** | **27,43** | **117,30** | **742,98** | **0,20** | **0,23** | **89,39** | **512,30** | **0,23** | **101,26** | **120,78** | **67,11** | **1035,55** | **5,49** | **1,70** | **9,03** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на воде | 200 | 0,31 | 0,01 | 11,96 | 47,90 | 0,02 | 0,01 |  | 0,02 |  | 1,52 | 10,23 | 4,29 | 16,98 | 0,14 | 1,46 |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (виноград) | 150 | 0,90 | 0,90 | 23,10 | 108,00 | 0,08 | 0,03 | 9,00 | 7,50 |  | 45,00 | 33,00 | 25,50 | 337,50 | 0,90 | 0,15 | 12,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **1,21** | **0,91** | **35,06** | **155,90** | **0,10** | **0,04** | **9,00** | **7,52** | **0,00** | **46,52** | **43,23** | **29,79** | **354,48** | **1,04** | **1,61** | **12,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1910** | **9,72** | **49,80** | **238,95** | **1457,57** | **0,42** | **0,40** | **137,14** | **720,71** | **0,56** | **235,83** | **269,98** | **144,16** | **2139,97** | **11,93** | **5,24** | **28,72** | **0,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,44 | 6,09 | 8,45 | 94,26 | 0,02 | 0,04 | 9,60 | 1,92 |  | 36,62 | 41,63 | 21,19 | 276,51 | 1,35 | 0,67 | 6,72 | 0,02 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 200 | 1,57 | 10,89 | 36,14 | 248,37 | 0,04 | 0,06 | 13,80 | 275,50 | 0,12 | 40,40 | 29,66 | 15,81 | 203,55 | 0,47 | 0,75 | 1,24 | 0,08 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **660** | **3,91** | **20,30** | **88,95** | **555,28** | **0,08** | **0,14** | **28,50** | **279,92** | **0,12** | **101,18** | **95,53** | **53,40** | **660,07** | **4,96** | **1,52** | **8,96** | **0,11** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18/М/ССЖ | Салат зеленый с огурцом | 120 | 1,01 | 7,15 | 2,21 | 77,57 | 0,04 | 0,05 | 16,38 | 13,92 |  | 50,74 | 42,94 | 15,65 | 201,53 | 0,58 | 0,47 | 2,16 |  |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний | 200 | 1,93 | 4,32 | 12,45 | 96,99 | 0,09 | 0,07 | 22,30 | 151,88 |  | 21,17 | 53,25 | 23,32 | 459,97 | 0,89 | 0,45 | 4,70 | 0,03 |
| 309/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 200 | 1,34 | 11,57 | 51,76 | 317,72 | 0,04 | 0,10 | 30,19 | 152,02 | 0,20 | 17,29 | 27,94 | 12,41 | 187,29 | 0,64 | 0,65 | 1,83 | 0,01 |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,58 | 84,33 |  |  | 5,80 | 0,54 |  | 5,10 | 2,69 | 1,49 | 21,86 | 0,12 | 0,05 | 0,11 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **860** | **5,09** | **26,46** | **123,80** | **759,81** | **0,20** | **0,24** | **84,67** | **323,36** | **0,20** | **110,30** | **137,82** | **61,87** | **1148,65** | **4,43** | **1,92** | **10,80** | **0,05** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Мандарин | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 0,05 | 57,00 | 15,00 |  | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 232,50 | 0,15 | 0,15 | 0,45 | 0,23 |
| **Итого за Полдник** | | **350** | **2,17** | **0,90** | **31,67** | **148,55** | **0,09** | **0,06** | **57,00** | **15,12** | **0,00** | **58,22** | **51,70** | **33,50** | **293,46** | **1,09** | **0,15** | **0,45** | **0,24** |
| **Итого за день** | | **1870** | **11,17** | **47,66** | **244,42** | **1463,64** | **0,37** | **0,44** | **170,17** | **618,40** | **0,32** | **269,70** | **285,05** | **148,77** | **2102,18** | **10,48** | **3,59** | **20,21** | **0,40** |