|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|  | 1 день 1.04.2021г |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **28** | Рассольник с курицей  | 200 / 40 | 1,68 | 7,70 | 12,17 | 105,00 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 |
| **4** | Плов с курицей | 150,00 | 17,30 | 15,84 | 17,70 | 283,45 | 0,08 | 10,10 | 0,22 | 4,38 | 36,60 | 36,00 | 186,60 |
| **23** | Салат морковный с яблком  | 65,00 | 1,08 | 1,40 | 12,60 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Бананы | 100,00 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 89,00 | 0,10 | 0,42 | 0,28 | 0,60 | 0,04 | 0,10 | 0,20 |
|  | Кексы | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 8,97 | 12,54 | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | 28,17 | 26,30 | 111,09 | 786,83 | 82,78 | 85,91 | 154,15 | 8,77 | 36,90 | 49,08 | 186,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |
| **15** | Сырник со сгущенкой | 70,00 | 7,43 | 12,57 | 41,25 | 196,00 | 46,93 | 0,00 | 25,18 | 2,83 | 0,19 | 1,67 | 0,00 |
|  | Сгущенка | 10,00 | 0,63 | 1,50 | 5,60 | 32,00 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Макароны с сыром | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 115,00 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
|  | Сыр  | 21,00 | 4,10 | 4,15 | - | 65,00 | 9,30 | 3,70 | 5,30 | - | 0,15 | 0,10 | 3,00 |
|  | Хлеб  | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Груша | 90,00 | 0,26 | 0,26 | 6,50 | 46,25 | 6,80 | 0,00 | 97,56 | 3,40 | 0,52 | 13,34 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | 23,70 | 23,70 | 122,48 | 644,49 | 85,19 | 31,51 | 195,71 | 9,44 | 1,02 | 15,11 | 24,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|  | 2 день 02.04.2021г. |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **33** | Суп с макаронами и курицей | 227,00 | 2,91 | 2,29 | 21,02 | 116,39 | 19,68 | 21,60 | 53,30 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| **9** | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом | 150,00 | 6,60 | 0,38 | 35,27 | 176,22 | 1,22 | 0,03 | 162,00 | 2,43 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
|  | Масло | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| **1** | Котлета куриная  | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 57,00 | 31,00 | 139,00 | 3,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| **8** | Яйцо отварное | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Кукуруза | 27,00 | 0,50 | 0,1 | 4,50 | 16,80 | 1,00 | 5,00 | 16,00 | 0,72 | 0,01 | 0,62 | - |
|  | Сок осветленный  | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 11,20 | 70,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
|  | **Итого на 1 день:** |  | 35,41 | 23,35 | 113,85 | 762,15 | 114,70 | 64,33 | 401,80 | 9,42 | 0,31 | 27,22 | 29,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |
|  | Каша кукурузная | 150,00 | 6,60 | 5,72 | 9,86 | 154,00 | 16,64 | 47,34 | 134,43 | 1,55 | 0,17 | 0,00 | 21,00 |
|  | Котлета куриная | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 57,00 | 31,00 | 139,00 | 3,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 |
|  | Салат с капустой | 80,00 | 1,08 | 1,18 | 8,62 | 40,40 | - | -  | -  | -  | - | - | -  |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Апельсин | 140,00 | 0,91 | 0,20 | 9,10 | 40,20 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
|  | Пряник | 45,00 | 15,24 | 2,00 | 19,84 | 68,90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | 43,79 | 21,08 | 96,87 | 679,94 | 115,80 | 102,26 | 401,32 | 8,68 | 0,33 | 28,70 | 21,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|  | 3 день 03.04.2021г. |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **35** | Суп молочный с вермешелью | 150,00 | 6,4 | 7,2 | 22 | 201,56 | 160,00 | 30,50 | 154,30 | 0,46 | 0,80 | 0,92 | 29,50 |
| **15** | Сырник  | 70,00 | 7,43 | 12,57 | 41,25 | 196,00 | 46,93 | 0,00 | 25,18 | 2,83 | 0,19 | 1,67 | 0,00 |
| **17** | Кефир | 90,00 | 3,20 | 1,80 | 4,90 | 97,00 | 191,00 | 18,00 | 146,00 | - | 0,70 | 1,80 | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,26 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Груша  | 90,00 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 35,25 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
|  | **Итого на 1 день:** |  | 25,33 | 26,31 | 110,54 | 777,25 | 409,23 | 55,20 | 431,78 | 6,89 | 1,82 | 14,39 | 29,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |
|  | Плов с курицей  | 150,00 | 17,30 | 15,84 | 17,70 | 283,45 | 0,08 | 10,10 | 0,22 | 4,38 | 36,60 | 36,00 | 186,60 |
|  | Салат свекольный  | 64,00 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 | 0,01 | 5,70 | 0,00 |
|  | Кекс | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 8,97 | 12,54 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Какао | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 | - |
|  | Мандарин | 130,00 | 1,10 | 0,24 | 8,15 | 35,60 | 38,00 | 14,00 | 19,00 | 0,15 | 0,06 | 42,00 | - |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | 29,67 | 24,78 | 93,57 | 683,04 | 178,47 | 43,34 | 74,30 | 7,63 | 36,81 | 84,90 | 186,60 |