|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергетическое ценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| белки | жиры | углеводы |

 Первый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Макароны отварные с яйцом | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,64 | 232,22 | 0,08 | 21,1 |  | 26,81 | 111,9 | 24,81 | 2,01 |
| Какао с сгущ молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 |  | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,5 |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | 0,075 |  | 7,27 | 26,08 | 4,9 | 0,38 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 |  |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
| Аскорб кислота | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  | 0,2 |  |  |  |  |  |

Второй день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша рисовая с маслом | 200/7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,6 | 0,26 | 81 |  | 37,7 | 135,1 |  |  |
| Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 |  | 63 | 0,03 |  |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Аск кислота | 0,5 |  |  | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Третий день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша гречневая | 150 | 3,23 | 4,5 | 20,7 | 139,5 | 0,28 | 0,045 | 12 | 145,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,8 | 4,96 | 0,38 |
| Аск кислоат | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Четвертый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп куриный | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| Какао с сгущ молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,8 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| АСк кислота | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Пятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная со сливоч маслом | 150/5 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
| Аск кислота | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Шестой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшеничная слив маслом | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,64 | 160,28 | 0,11 | 0,2 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| Какао со сгущ молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,53 |
| Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Ас кислота | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Седьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Макароны отварные с яйцом | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,6 | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,9 | 24,81 | 2,01 |
| Какао со сгущ молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0, 2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
| Ас кислота | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Восьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп куриный | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| Какако со сгущ молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
| Ас кислота | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Девятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша рисовая с маслом | 200/7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 |  | 37,7 | 135,1 |  |  |
| Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 |  | 63 | 0,03 |  |  | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 7,97 | 0,38 |
| Ас кислота | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

Десятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная со слив маслом | 150/5 | 4,68 | 4,56 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  | 7,27 |  |  |  |
| Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 38 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  |  | 17 | 11 | 0,4 |
| Ас кислота | 0,5 |  |  | 2,50 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |