|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | | Вес  блюда | | Б | Ж | | У | | К/кал. | | Са | | Mg | | Fe | | C,m | | № рецептуры | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная с маслом | | 200 | | 4,0 | 4,3 | | 19,0 | | 130,7 | | 107,0 | | 13,0 | | 0,3 | | 0,4 | | 54-27К | | |
| Кофе на молоке | | 200 | | 3,8 | 2,9 | | 13,3 | | 86,0 | | 111 | | 31 | | 1,07 | | 0,52 | | 54-23ГН | | |
| Хлеб с маслом и сыром | | 50/15/5 | | 9,7 | 9,9 | | 30,8 | | 254,0 | | 173,3 | | 28,0 | | 1,3 | | 0,05 | | Сб.Уфа2014г. 2 | | |
| Итого за приём | | **470** | | **17,5** | **17,1** | | **63,1** | | **470,7** | | **391,3** | | **72,0** | | **2,67** | | **0,97** | |  | | |
| 10:00 сок | | **100** | | **0,5** | **0,1** | | **10,1** | | **46,0** | | **7,0** | | **1,0** | | **7,8** | | **2,2** | |  | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты с яблоками | | 60 | | 1,2 | 0,7 | | 5,5 | | 51,0 | | 28,6 | | 9,71 | | 0,64 | | 11,48 | | Сб.Уфа2014г. 7 | | |
| Суп картоф. с бобовымина м/к б. | | 200 | | 6,8 | 4,6 | | 16,3 | | 133,2 | | 2,7 | | 2,9 | | 8,1 | | 4,8 | | 54-8С | | |
| Гуляш | | 80 | | 13,5 | 13,1 | | 3,2 | | 185,6 | | 12,0 | | 19,0 | | 1,98 | | 1,13 | | 54-2М | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с мас. | | 150 | | 8,3 | 6,3 | | 36,0 | | 233,7 | | 15,0 | | 120,0 | | 4,04 | | 0 | | 54-4Г | | |
| Компот из с/фр | | 200 | | 0,5 | 0 | | 19,8 | | 81,0 | | 50,0 | | 2,1 | | 0,09 | | 0,02 | | 54-1ХН | | |
| Хлеб дарницкий | | 60 | | 4,08 | 0,48 | | 25,44 | | 122,4 | | 1,98 | | 18,4 | | 15,0 | | 0 | |  | | |
| Итого за приём | | **750** | | **35,38** | **25,18** | | **106,24** | | **806,9** | | **110,28** | | **172,11** | | **29,85** | | **17,43** | |  | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с маслом | | 150 | | 12,7 | 18,0 | | 3,3 | | 225,5 | | 110,0 | | 17,0 | | 2,1 | | 0,3 | | 54-1Р | | |
| Чай с лимоном | | 200 | | 0,3 | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 6,9 | | 4,6 | | 0,77 | | 1,16 | | 54-3ГН | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 6,42 | 2,7 | | 26,1 | | 164,4 | | 7,8 | | 6,0 | | 12,0 | | 0,2 | |  | | |
| Итого за приём | | **410** | | **19,42** | **20,7** | | **36,1** | | **417,8** | | **124,7** | | **27,6** | | **14,87** | | **1,66** | |  | | |
| Итого за день | | 1730 | | 81,25 | 105,78 | | 417,74 | | 2003,4 | | 646,68 | | 269,8 | | 54,74 | | 10,93 | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | | Вес  блюда | | Б | Ж | | У | | К/кал. | | Са | | Mg | | Fe | | C,m | | № рецептуры | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная мол. с маслом | | 200 | | 6,2 | 6,9 | | 29,0 | | 202,7 | | 101,0 | | 29,0 | | 1,64 | | 0,41 | | 54-23к | | |
| Какао на молоке | | 200 | | 4,6 | 3,6 | | 12,6 | | 100,4 | | 143,0 | | 34,0 | | 1,09 | | 0,68 | | 54-21гн | | |
| Хлеб с маслом | | 40/10 | | 2,4 | 8,6 | | 14,6 | | 146,0 | | 8,1 | | 9,9 | | 0,62 | | 0 | | Сб.Уфа 2014г. 1 | | |
| Итого за приём | | **450** | | **13,2** | **19,1** | | **56,2** | | **449,1** | | **143,1** | | **72,9** | | **3,35** | | **1,09** | |  | | |
| 10:00 Снежок | | **100** | | **3,0** | **1,65** | | **4,0** | | **31,0** | | **12,0** | | **3,5** | | **0,6** | | **0,8** | |  | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат моркови с яблоками | | 60 | | 0,6 | 6,1 | | 4,3 | | 74,2 | | 14,0 | | 16,0 | | 0,67 | | 3,63 | | 54-13з | | |
| Суп из овощей на м/к.б. | | 200 | | 1,5 | 3,4 | | 8,6 | | 72,0 | | 17,54 | | 16,4 | | 0,61 | | 6,82 | | Сб.Уфа 2014г. 64 | | |
| Котлета рыбная | | 80 | | 11,2 | 2,1 | | 6,9 | | 91,4 | | 32,0 | | 33,0 | | 0,7 | | 0,1 | | .54-3р | | |
| Пюре картофельное | | 150 | | 3,2 | 5,2 | | 19,8 | | 139,4 | | 39,0 | | 28,0 | | 1,03 | | 10,2 | | 54-11г | | |
| Компот из св.фруктов | | 200 | | 0,4 | 0,3 | | 16,4 | | 75,8 | | 14,0 | | 7,3 | | 0,54 | | 9,8 | | 54-4хн | | |
| Хлеб дарницкий | | 60,0 | | 4,08 | 0,48 | | 25,44 | | 122,4 | | 1,98 | | 18,4 | | 15,0 | | 0 | |  | | |
| Итого за приём | | **750** | | **24,58** | **16,98** | | **91,34** | | **623,2** | | **102,38** | | **104,8** | | **237,4** | | **20,83** | |  | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка из творога | | 70,0 | | 8,1 | 5,1 | | 27,6 | | 191 | | 41,84 | | 10,52 | | 0,64 | | 0,04 | | 54-1в | | |
| Йогурт | | 150 | | 4,05 | 6,75 | | 16,2 | | 118,5 | | 16,5 | | 57,0 | | 0,9 | | 1,5 | |  | | |
| Итого за приём | | **220** | | **13,05** | **11,85** | | **43,8** | | **309,5** | | **58,34** | | **67,52** | | **1,54** | | **1,54** | |  | | |
| Итого за день | | 1520 | | 50,78 | 49,58 | | 92,38 | | 1412,8 | | 315,82 | | 248,72 | | 242,89 | | 24,26 | |  | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | | Вес  блюда | | Б | | | Ж | | У | | К/кал. | | Са | | Mg | | Fe | | C,m | | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с мак. изд-ми | | 200 | | 5,5 | | | 4,6 | | 18,0 | | 134,2 | | 16,6 | | 19,4 | | 3,6 | | 7,28 | | 54-19к |
| Чай с лимоном | | 200 | | 0,3 | | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 6,9 | | 4,6 | | 0,77 | | 1,16 | | 54-3гн |
| Бутерброд с сыром | | 50/15 | | 7,9 | | | 47,5 | | 24,2 | | 172,0 | | 161,5 | | 24,7 | | 1,11 | | 0,11 | | Сб.Уфа 2014г. 3 |
| Итого за приём | | **465** | | **13,7** | | | **52,1** | | **48,9** | | **334,1** | | **185,0** | | **48,7** | | **5,48** | | **8,55** | |  |
| 10:00 яблоко | | **100** | | **0,4** | | | **0,4** | | **9,8** | | **47,0** | | **1,6** | | **2,3** | | **12,0** | | **11,0** | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Студенческий» | | 60 | | 2,1 | | | 7,0 | | 3,8 | | 87,0 | | 9,7 | | 7,14 | | 0,36 | | 1,14 | | Сб.Уфа 2014г. 38 |
| Суп вермыш. на кур. б | | 200 | | 5,1 | | | 2,8 | | 18,5 | | 120,0 | | 1,4 | | 2,1 | | 5,46 | | 6,9 | | 54-7с |
| Биточки куриные | | 75 | | 28,8 | | | 6,4 | | 20,2 | | 252,8 | | 44,0 | | 96,0 | | 2,06 | | 0,94 | | 54-28м |
| Капуста тушеная с маслом | | 150 | | 3,7 | | | 4,4 | | 14,6 | | 113,5 | | 82,0 | | 32,0 | | 1,23 | | 31,9 | | 54-8г |
| Компот из шиповника | | 200 | | 0,6 | | | 0,2 | | 15,2 | | 65,3 | | 11,0 | | 3,0 | | 0,54 | | 80,0 | | 54-13хн |
| Хлеб дарницкий | | 60 | | 4,08 | | | 0,48 | | 25,44 | | 122,4 | | 1,98 | | 18,4 | | 15,0 | | 0 | |  |
| Итого за приём | | **745** | | **44,38** | | | **21,28** | | **97,74** | | **761,0** | | **150,08** | | **158,64** | | **24,65** | | **120,88** | |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с раст масл. | | 150 | | 0,6 | | | 5,3 | | 4,1 | | 67,1 | | 12,0 | | 9,7 | | 0,4 | | 2,26 | | 54-16з |
| Кофе на молоке | | 200 | | 3,8 | | | 2,9 | | 11,3 | | 86,0 | | 111,0 | | 31,0 | | 1,07 | | 0,52 | | 54-23гн |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | 6,42 | | | 2,7 | | 26,1 | | 164,4 | | 7,8 | | 6,0 | | 12,0 | | 0,2 | |  |
| Итого за приём | | **390** | | **10,82** | | | **10,9** | | **41,5** | | **317,5** | | **130,8** | | **46,7** | | **13,47** | | **2,98** | |  |
| Итого за день | | 1700 | | 69,3 | | | 84,68 | | 197,94 | | 1459,6 | | 472,48 | | 256,34 | | 55,6 | | 143,41 | |  |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | | Вес  блюда | | Б | | | Ж | | У | | К/кал. | | Са | | Mg | | Fe | | C,m | | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая мол. с маслом | | 200 | | 6,2 | | | 6,9 | | 29,0 | | 202,7 | | 101,0 | | 29,0 | | 1,64 | | 0,41 | | 54-23к |
| Чай с лимоном | | 200 | | 0,3 | | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 6,9 | | 4,6 | | 0,77 | | 1,16 | | 54-3гн |
| Хлеб с маслом | | 40/10 | | 2,4 | | | 8,6 | | 14,6 | | 146,0 | | 8,1 | | 9,9 | | 0,62 | | 0 | | Сб.Уфа 2014г. 1 |
| Итого за приём | | **450** | | **13,2** | | | **19,1** | | **56,2** | | **449,1** | | **143,1** | | **72,9** | | **3,35** | | **1,09** | |  |
| 10:00 Снежок | | **100** | | **3,0** | | | **1,65** | | **4,0** | | **31,0** | | **12,0** | | **3,5** | | **0,6** | | **0,8** | |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Пестрый» | | 60 | | 0,6 | | | 2,7 | | 6,4 | | 52,0 | | 15,33 | | 8,91 | | 0,8 | | 2,24 | | Сб.Уфа 2014г. 28 |
| Суп картоф. с клецкамина м/к.б. | | 200 | | 4,6 | | | 3,4 | | 11,4 | | 94,0 | | 10,4 | | 12,8 | | 0,6 | | 0,02 | | 54-6с |
| Биточки из говядины | | 75 | | 13,7 | | | 13,1 | | 12,4 | | 221,3 | | 30,0 | | 20,0 | | 1,9 | | 0,1 | | 54-6м |
| Пюре картофельное | | 150 | | 3,2 | | | 5,2 | | 19,8 | | 139,4 | | 39,0 | | 28,0 | | 1,03 | | 10,2 | | 54-11г |
| Компот из изюма | | 200 | | 0,4 | | | 0,3 | | 16,4 | | 75,8 | | 14,0 | | 7,3 | | 0,54 | | 0 | | 54-4хн |
| Хлеб дарницкий | | 60,0 | | 4,08 | | | 0,48 | | 25,44 | | 122,4 | | 1,98 | | 18,4 | | 15,0 | | 0 | |  |
| Итого за приём | | **745** | | **26,58** | | | **25,18** | | **91,84** | | **704,9** | | **110,71** | | **95,41** | | **19,87** | | **12,56** | |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творож. с ябл. со сг. мол. | | 150/22 | | 22,9 | | | 10,8 | | 15,4 | | 250,3 | | 168,0 | | 28,0 | | 1,55 | | 1,59 | | 54-1т |
| Какао на молоке | | 200 | | 4,6 | | | 3,6 | | 12,6 | | 100,4 | | 143,0 | | 34,0 | | 1,09 | | 0,68 | | 54-21гн |
| Итого за приём | | **372** | | **27,5** | | | **14,4** | | **28,0** | | **350,7** | | **311,0** | | **62,0** | | **2,64** | | **2,27** | |  |
| Итого за день | | 1667 | | 70,28 | | | 60,33 | | 180,04 | | 1535,7 | | 576,81 | | 233,81 | | 26,46 | | 16,72 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 5 | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | Вес  блюда | Б | Ж | У | К/кал. | Са | Mg | Fe | C,m | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша «Ассорти» с маслом | 200 | 4,0 | 4,4 | 18,1 | 126,7 | 87,0 | 20,0 | 0,4 | 0,4 | 54-17к |
| Кофе на молоке | 200 | 3,8 | 2,9 | 13,3 | 86,0 | 111 | 31 | 1,07 | 0,52 | 54-23ГН |
| Бутерброд с повидлом | 40/25 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 201,0 | 12,06 | 11,1 | 0,9 | 0,08 | Сб.Уфа 2014г. 4 |
| Итого за приём | **465** | **10,2** | **14,8** | **68,3** | **413,7** | **210,06** | **62,1** | **2,37** | **1,0** |  |
| 10:00 Яблоко | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **1,6** | **2,3** | **12,0** | **11,0** |  |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 6,6 | 54,0 | 22,86 | 11,72 | 0,5 | 8,22 | Сб.Уфа 2014г. 22 |
| Свекольник на м/к.б. со смет. | 208 | 1,6 | 4,1 | 10,9 | 87,0 | 22,97 | 19,87 | 0,97 | 3,86 | Сб.Уфа 2014г. 65 |
| Печень по-строгановски | 80 | 13,4 | 12,7 | 3,3 | 189,3 | 38,0 | 14,0 | 4,58 | 0,93 | 54-16м |
| Макар. изд-я отв. с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 52,8 | 196,8 | 12,0 | 7,2 | 0,73 | 0 | 54-1г |
| Компот из св. фр. | 200 | 0,4 | 0,1 | 17,3 | 70,0 | 15,36 | 5,66 | 0,17 | 12,0 | Сб.Уфа 2014г. 275 |
| Хлеб дарницкий | 60 | 4,08 | 0,48 | 25,44 | 122,4 | 1,98 | 18,4 | 15,0 | 0 |  |
| Итого за приём | **758** | **25,78** | **24,98** | **116,34** | **719,5** | **113,17** | **76,85** | **21,95** | **25,01** |  |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 60 | 4,5 | 10,8 | 40,2 | 277,8 | 1,38 | 1,42 | 13,8 | 0 |  |
| Сок | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | 11,2 | 1,6 | 12,48 | 3,52 |  |
| Итого за приём | **220** | **5,3** | **10,96** | **56,36** | **351,4** | **12,52** | **2,02** | **26,28** | **3,52** |  |
| Итого за день | 1543 | 41,68 | 51,14 | 250,8 | 1531,6 | 337,35 | 143,27 | 62,6 | 40,53 |  |
| День 6 | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | Вес  блюда | Б | Ж | У | К/кал. | Са | Mg | Fe | C,m | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная мол. с маслом | 200 | 2,9 | 2,9 | 33,1 | 207,9 | 117,3 | 18,66 | 1,08 | 0,52 | 54-1к |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 57,0 | 9,9 | 0,77 | 0,3 | 54-4гн |
| Бутерброд с повидлом | 40/25 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 201,0 | 210,0 | 62,1 | 0,9 | 0,08 | Сб.Уфа 2014г. 4 |
| Итого за приём | **465** | **6,9** | **11,5** | **78,7** | **459,8** | **384,3** | **90,66** | **2,75** | **0,9** |  |
| 10:00 сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** | **7,0** | **1,0** | **7,8** | **2,2** |  |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из свёклы с раст. масл. | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 19,0 | 11,0 | 0,7 | 2,28 | 54-13з |
| Щи на кур. б. со сметаной | 200 | 4,6 | 5,6 | 5,8 | 92,2 | 37,4 | 14,0 | 0,5 | 10,8 | 54-1с |
| Плов изкурицы | 200 | 20,5 | 6,1 | 24,9 | 236,0 | 15,0 | 81,0 | 1,52 | 1,77 | 54-12гн |
| Компот из с/.фруктов | 200 | 0,5 | 0,3 | 19,8 | 81,0 | 50,0 | 2,1 | 0,09 | 0,02 | 54-1хн |
| Хлеб дарницкий | 60,0 | 4,08 | 0,48 | 25,44 | 122,4 | 1,98 | 18,4 | 15,0 | 0 |  |
| Итого за приём | **720** | **30,48** | **15,18** | **80,54** | **577,2** | **123,38** | **126,5** | **17,81** | **14,87** |  |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Ватрушка сметаанная | 70,0 | 8,3 | 10,4 | 15,0 | 185,7 | 55,0 | 8,8 | 0,35 | 0,07 | 54-1в |
| Йогурт | 150 | 4,05 | 6,75 | 16,2 | 118,5 | 16,5 | 57,0 | 0,9 | 1,5 |  |
| Итого за приём | **220** | **12,35** | **17,15** | **31,2** | **304,2** | **71,5** | **65,8** | **1,25** | **1,57** |  |
| Итого за день | 1505 | 50,23 | 43,93 | 200,54 | 1387,2 | 586,18 | 283,96 | 29,58 | 19,54 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 7 | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | Вес  блюда | Б | Ж | У | К/кал. | Са | Mg | Fe | C,m | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая с маслом | 200 | 3,1 | 3,3 | 17,2 | 110,7 | 70,0 | 17,0 | 0,25 | 0,37 | 54-26к |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,77 | 1,16 | 54-3гн |
| Бутерброд с сыром | 50/15 | 7,9 | 47,5 | 24,2 | 172,0 | 161,5 | 24,7 | 1,11 | 0,11 | Сб.Уфа 2014г. 3 |
| Итого за приём | **465** | **11,3** | **50,8** | **48,3** | **310,6** | **238,4** | **46,3** | **2,13** | **1,64** |  |
| 10:00 снежок | **100** | **3,0** | **1,65** | **4,0** | **31,0** | **12,0** | **3,5** | **0,6** | **0,8** |  |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат «Мишат» | 60 | 1,0 | 5,0 | 3,8 | 65,0 | 11,88 | 10,7 | 0,74 | 1,5 | Сб.Уфа2014г. 35 |
| Суп картоф. с крупой на м/к б. | 200 | 5,2 | 5,8 | 10,8 | 115,4 | 2,74 | 14,6 | 0,6 | 6,4 | 54-10с |
| Томатн. соус | 60 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 70,8 | 9,2 | 12,0 | 0,52 | 0,04 | 54-3соус |
| Запеканка карт. с мясом | 200 | 17,7 | 17,4 | 19,8 | 206,5 | 24,0 | 42,0 | 3,11 | 9,9 | 54-17м |
| Компот из св/фр | 200 | 0,4 | 0,3 | 16,4 | 75,8 | 14,0 | 7,3 | 0,54 | 9,8 | 54-4хн |
| Хлеб дарницкий | 60 | 4,08 | 0,48 | 25,44 | 122,4 | 1,98 | 18,4 | 15,0 | 0 |  |
| Итого за приём | **780** | **31,68** | **31,38** | **85,14** | **655,9** | **63,8** | **105,0** | **20,51** | **27,64** |  |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный со сг.м | 150/22 | 22,9 | 10,8 | 15,4 | 250,3 | 168,0 | 28,0 | 1,55 | 1,59 | 54-1т |
| Какао на молоке | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 143,0 | 34,0 | 1,09 | 0,68 | 54-21гн |
| Итого за приём | **372** | **27,5** | **14,6** | **28,0** | **350,7** | **311,0** | **62,0** | **2,64** | **2,27** |  |
| Итого за день | 1717 | 71,68 | 98,43 | 165,44 | 1348,2 | 625,2 | 216,8 | 25,88 | 32,35 |  |
| День 8 | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | Вес  блюда | Б | Ж | У | К/кал. | Са | Mg | Fe | C,m | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая мол. с маслом | 200 | 5,3 | 4,4 | 20,0 | 140,5 | 84,0 | 59,0 | 1,86 | 0,38 | 54-20к |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,77 | 1,16 | 54-3гн |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146,0 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 0 | Сб.Уфа 2014г. 1 |
| Итого за приём | **450** | **8,0** | **13,0** | **41,3** | **314,4** | **98,7** | **73,5** | **3,25** | **1,54** |  |
| 10:00 Яблоко | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **1,6** | **2,3** | **12,0** | **11,0** |  |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 0,6 | 2,7 | 8,7 | 60,0 | 12,29 | 7,02 | 0,32 | 2,3 | Сб.Уфа 2014г. 18 |
| Суп картоф. с рыбой | 200 | 8,2 | 2,6 | 14,6 | 115,4 | 3,2 | 43,4 | 1,6 | 8,6 | 54-20с |
| Голубцы ленивые в соусе | 160/70 | 15,2 | 15,7 | 13,2 | 255,0 | 50,36 | 30,84 | 2,38 | 4,3 | Сб.Уфа 2014г. 118 |
| Компот из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 11,0 | 3,0 | 0,54 | 80,0 | 54-13хн |
| Хлеб дарницкий | 60,0 | 4,08 | 0,48 | 25,44 | 122,4 | 1,98 | 18,4 | 15,0 | 0 |  |
| Итого за приём | **750** | **28,68** | **21,68** | **77,14** | **618,1** | **78,83** | **102,66** | **19,84** | **95,2** |  |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка сдобная | 70 | 5,5 | 6,0 | 36,8 | 223 | 19,37 | 8,33 | 0,46 | 0,03 | Сб.Уфа 2014г. 257 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 0,8 | 1,6 | Сб.Уфа 2014г. 277 |
| Итого за приём | **270** | **5,7** | **6,1** | **54,0** | **291,0** | **25,4** | **11,46** | **1,26** | **1,63** |  |
| Итого за день | 1570 | 42,78 | 41,18 | 183,24 | 1270,5 | 204,53 | 189,92 | 36,35 | 109,37 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 9 | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | Вес  блюда | Б | Ж | У | К/кал. | Са | Mg | Fe | C,m | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» с маслом | 200 | 4,0 | 4,4 | 18,1 | 126,7 | 87,0 | 20,0 | 0,4 | 0,4 | 54-16к |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,77 | 1,16 | 54-3гн |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146,0 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 0 | Сб.Уфа 2014г. 1 |
| Итого за приём | **450** | **6,7** | **13,0** | **39,4** | **300,6** | **102,0** | **34,5** | **1,79** | **1,56** |  |
| 10:00 снежок | **100** | **3,0** | **1,65** | **4,0** | **31,0** | **12,0** | **3,5** | **0,6** | **0,8** |  |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из консер. кукурузы | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 | 22,0 | 6,8 | 0,19 | 1,15 | 54-21з |
| Борщ на м/к.б. со сметаной | 200 | 4,7 | 5,0 | 10,2 | 100,4 | 33,6 | 19,2 | 0,9 | 6,8 | 54-2с |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 19,3 | 21,0 | 22,0 | 355,0 | 38,0 | 21,0 | 1,8 | 13,1 | Сб.Могильный 2012г.294 |
| Томатный соус | 60 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 70,8 | 9,2 | 12,0 | 0,52 | 0,04 | 54-3соус |
| Компот из св/фр | 200 | 0,4 | 0,3 | 16,4 | 75,8 | 14,0 | 7,3 | 0,54 | 9,8 | 54-4хн |
| Хлеб дарницкий | 60 | 4,08 | 0,48 | 25,44 | 122,4 | 1,98 | 18,4 | 15,0 | 0 |  |
| Итого за приём | **780** | **32,98** | **29,38** | **89,04** | **755,7** | **118,78** | **84,7** | **18,95** | **30,89** |  |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Омлет с маслом | 150 | 12,7 | 18,0 | 3,3 | 225,5 | 110,0 | 17,0 | 2,1 | 0,3 | 54-1Р |
| Кофе на молоке | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,0 | 111,0 | 31,0 | 1,07 | 0,52 | 54-23гн |
| Хлеб пшеничный | 60 | 6,42 | 2,7 | 26,1 | 164,4 | 7,8 | 6,0 | 12,0 | 0,2 |  |
| Итого за приём | **310** | **22,92** | **23,6** | **40,7** | **475,9** | **228,8** | **54,0** | **15,17** | **1,02** |  |
| Итого за день | 1640 | 65,6 | 67,63 | 173,14 | 1563,2 | 461,58 | 178,7 | 36,51 | 34,27 |  |
| День 10 | | | | | | | | | | |
| Наименов.  блюда | Вес  блюда | Б | Ж | У | К/кал. | Са | Mg | Fe | C,m | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая мол. с маслом | 205 | 7,1 | 7,6 | 36,7 | 245,0 | 146,93 | 33,16 | 0,89 | 0,5 | Сб.Уфа 2014г. 175 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,77 | 1,16 | 54-3гн |
| Бутерброд с сыром | 50/15 | 7,9 | 47,5 | 24,2 | 172,0 | 161,5 | 24,7 | 1,11 | 0,11 | Сб.Уфа 2014г. 3 |
| Итого за приём | **470** | **15,3** | **55,1** | **67,6** | **444,9** | **315,33** | **62,46** | **2,77** | **1,77** |  |
| 10:00 Яблоко | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **1,6** | **2,3** | **12,0** | **11,0** |  |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат «Здоровье» | 60 | 0,9 | 3,1 | 4,3 | 48,0 | 14,98 | 14,18 | 0,48 | 4,04 | Сб.Уфа 2014г. 29 |
| Рассольник на м/к.б. со смет. | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,7 | 125,6 | 21,0 | 19,8 | 0,72 | 5,6 | 54-3с |
| Суфле рыбное | 95 | 15,6 | 12,2 | 2,8 | 184,0 | 31,03 | 17,31 | 1,64 | 0,32 | Сб.Уфа 2014г. 83 |
| Макарон. изделия отв. с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 52,8 | 196,8 | 12,0 | 7,2 | 0,73 | 0 | 54-1г |
| Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,1 | 11,8 | 50,2 | 21,0 | 14,0 | 0,44 | 0 | 54-2хн |
| Хлеб дарницкий | 60,0 | 4,08 | 0,48 | 25,44 | 122,4 | 1,98 | 18,4 | 15,0 | 0 |  |
| Итого за приём | **765** | **31,58** | **26,58** | **110,84** | **727,0** | **101,99** | **90,89** | **19,01** | **9,96** |  |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изд. | 60 | 4,5 | 10,8 | 40,2 | 277,8 | 1,38 | 1,42 | 13,8 | 0 |  |
| Сок | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | 11,2 | 1,6 | 12,48 | 3,52 |  |
| Яйцо вареное | 44 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,5 | 19,0 | 4,2 | 0,97 | 0 |  |
| Итого за приём | **220** | **10,1** | **14,96** | **56,66** | **407,9** | **31,58** | **6,22** | **27,25** | **3,52** |  |
| Итого за день | 1555 | 57,38 | 97,04 | 244,9 | 1626,8 | 450,5 | 161,87 | 61,03 | 26,25 |  |