# Приложение № 4 к техническому заданию на оказание услуг по организации питания обучающихся, получающих начальное общее образование

# Рацион муковисцидоз - лето

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион питания 7-11 лет (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |  |
| День недели/прием пищи | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Эц | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной калорийности |
| В1 | В2 | С | А/Кар | Ca | P | Mg | Fe |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 7 | Каша рассыпчатая пшенная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром | 300/5/5 | 11,265 | 15,948 | 70,536 | 487,5 | 0,2375 | 0,7125 | 1,755 | 87,69 | 207 | 276 | 10,5 | 1,89 |  |
|  | Пряник | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,018 | 0 | 36 | 7,2 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
| ТК N 48 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 540 | 311,99 | 315,06 | 345,52 | 490 | 310,03 | 310,018 | 310,03 | #ЗНАЧ! | 328,3 | 332 | 314,4 | 310,52 | 24% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Нарезка из огурцов | 50 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8,75 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 14 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 250/15 | 2,5 | 2,8 | 16,3 | 92 | 0,1 | 0,08 | 8,2 |  | 32 | 200 | 300 | 1 |  |
| ТК N 22 | Гуляш из говядины | 150 | 30 | 24,9 | 4,2 | 300 | 0,0138 | 0,075 | 1,95 | 0,17275 | 39,3 | 58,95 | 33,75 | 3,3 |  |
| ТК N 9 | Рис отварной/масло сливочное | 150/10 | 3,6 | 5,25 | 38,7 | 158 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 15 | 76,5 | 27 | 0,6 |  |
| ТК N 68 | компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 30 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 955 | 46,7 | 64,5525 | 147,71 | 971,15 | 0,3978 | 0,299 | 17,13 | 1400,87 | 188,13 | 554,74 | 443,16 | 10,095 | 37% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 1 | Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром | 300/5/5 | 6,912 | 3,97 | 48,372 | 257,7 | 0,096 | 0,168 | 1,344 | 20,6/10,3 | 150,828 | 131,94 | 23,256 | 0,552 |  |
| ТК N 57 | Батон с сыром и маслом сливочным | 30/10/5/ | 10,6 | 24,6 | 28,5 | 147 | 0,5 | 0,02 | 0,001 | 10 | 20 | 12,3 | 0,7 | 13,6 |  |
| ТК N 54 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 505 | 21,592 | 32,11 | 94,452 | 523,3 | 0,656 | 0,378 | 2,935 | 72,39 | 323,048 | 268,8 | 45,296 | 14,632 | 21,70% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп гороховый на м/к бульоне | 300 | 9,396 | 57,6 | 19,092 | 662,7 | 0,396 | 0,078 | 1,2 | 0/1443,96 | 63,6 | 114,504 | 44,4 | 3,216 |  |
| ТК N 21 | Жаркое по-домашнему из говядины | 280 | 18,2 | 11,2 | 31,08 | 302,4 | 0,224 | 0,28 | 12,88 | 28 | 44,8 | 263,2 | 83,6 | 3,92 |  |
| ТК N 36 | Икра баклажанная | 60 | 1,9 | 4,7 | 65 | 74,3 | 0,05 | 0,07 | 78 | 20 | 20 | 44,6 | 0,7 | 14,5 |  |
| ТК N 74 | кисель плодово-ягодный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 970 | 39,936 | 75,24 | 191,312 | 1411 | 0,914 | 0,532 | 96,08 | 52 | 192 | 591,904 | 184,9 | 28,556 | 53% |
| Среда  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 4 | Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром | 300/5/5 | 7,296 | 13,416 | 52,152 | 360 | 0,12 | 0,168 | 1,152 | 65,75/48,252 | 160,416 | 188,064 | 44,664 | 1,008 |  |
| ТК N 56 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 50 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 520 | 9,176 | 15,736 | 106,752 | 572,6 | 0,1003 | 0,146 | 4,662 | 275,01 | 201,086 | 197,064 | 102,264 | 1,408 | 21,70% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 19 | Суп куриный с лапшой домашней | 300 | 7,8 | 5,4 | 10,2 | 120,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 26 | Тефтели/соус сметанный | 90/60 | 13,1 | 10,3 | 8,3 | 178,5 | 0,064 | 0,086 | 1,6 | 194 | 23,01 | 137,9 | 48,6 | 1,586 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 130 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
|  | Нарезка из помидоров и перца | 50 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 10 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 69 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 910 | 34,6 | 22,2525 | 121,15 | 834,15 | 0,358 | 0,276 | 34,31 | 905,35 | 184,93 | 417,4 | 161,91 | 7,987 | 34,50% |
| Четверг  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 65 | Омлет с сыром | 300 | 48,9 | 89,1 | 7,86 | 480 | 0,24 | 1,5 | 1,3 | 1500 | 570 | 820,8 | 63,6 | 7,8 |  |
|  | Консервированная кукуруза | 50 | 1,75 | 0 | 5,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 55 | Батон с маслом | 30/5/ | 2,3 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 51 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 585 | 53,09 | 93,13 | 42,72 | 644,46 | 0,233 | 1,259 | 3,55 | 1252 | 676,49 | 899,26 | 73,16 | 8,58 | 24% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 17 | Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне | 250 | 1,48 | 4,953 | 6,09 | 76,25 | 0,04 | 0,3 | 9,88 | 0\61 | 35,88 | 8,85 | 14,175 | 0,58 |  |
| ТК N 29 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 300 | 40,5 | 35,7 | 26,1 | 581,4 | 0,3 | 0 | 9 | 300 | 260,4 | 504,9 | 111,9 | 3,6 |  |
|  | Нарезка из огурцов | 50 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8,75 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 68 | компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 930 | 52,58 | 42,3455 | 120,7 | 1078,8 | 0,594 | 0,429 | 25,86 | 610,2 | 398,11 | 733,04 | 208,485 | 9,375 | 37,60% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 2 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром | 250/5/5 | 9,7 | 4,8 | 63,7 | 340 | 0,15 | 0,2 | 1,25 | 16,8 | 165,3 | 248,8 | 50,9 | 2,78 |  |
| ТК N 54 | Какао с молоком, с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
| ТК N 57 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
|  |  | 620 | 18,8 | 15,79 | 97,33 | 606,2 | 0,243 | 0,39 | 2,84 | 53,42 | 450 | 449,36 | 79,64 | 3,73 | 25,70% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 18 | Суп с мясными фрикадельками | 300 | 16,5 | 14,4 | 8,7 | 228,9 | 0,104 | 0,168 | 11,55 | 39,6 | 36,45 | 188,7 | 31,02 | 2,448 |  |
| ТК N 31 | Плов из птицы | 180 | 15,1 | 27 | 18,5 | 376,2 | 0,04 | 0,079 | 2,82 | 363,9 | 16,41 | 79,9 | 16,68 | 1,137 |  |
|  | Нарезка из свежих помидоров | 50 | 0,8 | 2,2 | 4,15 | 8 | 0,03 | 0,0035 | 8,15 | 550 | 21,15 | 25,9 | 0,5 | 11,3 |  |
| ТК N 74 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 860 | 41,94 | 45,21 | 117,12 | 1010,1 | 0,398 | 0,3365 | 22,86 | 957,5 | 136,89 | 471,18 | 107,32 | 19,315 | 42,60% |
| 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 75 | Манник без молока/Масло сливочное/повидло | 300/10/20 | 18,6 | 10,8 | 137,7 | 524,16 | 0,168 | 0,24 | 0,24 | 96 | 125,52 | 186,24 | 39,6 | 2,64 |  |
| ТК N 49 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  | Пряник | 30. | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,015 | 0 | 36 | 6 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
|  |  | 480. | 20,66 | 16,02 | 172,18 | 700,02 | 0,198 | 0,255 | 2,79 | 132 | 144,31 | 209,4 | 44,76 | 3,2 | 27,40% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 13 | Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная | 200/15 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 0,05 | 10,68 | 0/1302,25 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |  |
| ТК N 32 | Курица тушеная в соусе сметанном | 200 | 26,56 | 21,68 | 5,8 | 322,67 | 0,8 | 0,22 | 0,96 | 82,77/22 | 81,18 | 112,8 | 20,621 | 0,89 |  |
| ТК N 10 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0/15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |  |
|  | Нарезка из огурцов | 50 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8,75 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 74 | Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных) | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 915 | 41,88 | 32,3825 | 118,57 | 940,02 | 1,09 | 0,397 | 18,23 | 2,5 | 198,3 | 360,4 | 121,041 | 6,865 | 31,70% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 5 | Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5 | 5,69 | 8,96 | 30,3 | 224,31 | 0,12 | 0,115 | 0,75 | 37,36/24,4 | 150,72 | 235,68 | 71,32 | 1,86 |  |
| ТК N 56 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 53 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 20 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |  |
|  |  | 415 | 10,67 | 13,94 | 85,85 | 477,51 | 0,163 | 0,281 | 5,53 | 261,36 | 306,07 | 331,88 | 141,52 | 2,11 | 20,00% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 15 | Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 300/15 | 2,5125 | 6,108 | 15,768 | 180 | 0,12 | 0,078 | 15,75 | 1468,2 | 47,64 | 78,996 | 33,696 | 1,29 |  |
| ТК N 30 | Рагу из птицы (курица/индейка) | 300 | 5,052 | 31,392 | 24,564 | 238,992 | 0,18 | 0,2196 | 31,4508 | 115,644/700,116 | 93,438 | 113,15 | 40,884 | 1,51356 |  |
|  | Нарезка из огурцов | 40 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 68 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 845 | 16,1245 | 38,8025 | 116,902 | 778,792 | 0,5 | 0,4126 | 54,1808 | 4298,9 | 228,808 | 364,336 | 142,29 | 6,82856 | 27,80% |
| Среда  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 3 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 5,1 | 10,72 | 43,4 | 295 | 0,06 | 1,17 | 58/39 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 30,12 | 0,5 |  |
| ТК N 57 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 54 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 460 | 13,8 | 21,71 | 77,03 | 561,2 | 0,153 | 1,36 | 98,65 | 219,03 | 290,36 | 154,68 | 51,46 | 0,98 | 25% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп харчо | 200 | 4,4 | 4,2 | 8,6 | 100 | 0,02 | 0,04 | 8 | 60 | 29,4 | 52,6 | 17,8 | 1 |  |
| ТК N 25 | Котлеты по-хлыновски | 160 | 33,2 | 41,8 | 10,8 | 548,6 | 0,32 | 0,32 | 5,6 | 48 | 48,64 | 365 | 101,76 | 5,12 |  |
| ТК N 12 | Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 150 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
| ТК N 37 | Икра кабачковая | 40 | 1,1 | 2,8 | 3,9 | 44,6 | 0,03 | 0,042 | 4,68 | 12 | 12 | 26,8 | 8,7 | 0,42 |  |
| ТК N 74 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 850 | 49,3 | 54,88 | 111,27 | 1179,6 | 0,58 | 0,535 | 44,35 | 584,65 | 221,92 | 634,19 | 203,58 | 11,006 | 38,50% |
| Четверг  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 6 | Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром | 200/5 | 14 | 120 | 50 | 306 | 0,2 | 0,14 | 0 | 37,5/32,78 | 32,9 | 262,9 | 175,12 | 5,9 |  |
| ТК N 57 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 49 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 500 | 18,76 | 127,63 | 80,01 | 509,46 | 0,023 | 0,17 | 2,55 | 80 | 50 | 267 | 200 | 6 | 21,60% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша) | 300 | 21,15 | 13,95 | 22,5 | 300 | 0,345 | 0,105 | 7,995 | 0/2268 | 64.02 | 132,15 | 53,37 | 3,075 |  |
| ТК N 24 | Биточки из птицы/соус сметанный | 100/40 | 13 | 15,3 | 44,67 | 358,3 | 0,0817 | 0,1167 | 0,46 | 81,67 | 28 | 184,167 | 40,6 | 18,76 |  |
| ТК N 11 | Пюре картофельное | 120 | 3,2 | 7,1 | 15,5 | 134,4 | 0,12 | 0,108 | 16,8 | 60 | 33,96 | 89,3 | 28,92 | 1,08 |  |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 1,5 | 0,65 | 10,25 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 70 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 870 | 46,91 | 38,24 | 167,93 | 1179,5 | 0,7367 | 0,4197 | 25,985 | 144,17 | 135,94 | 551,557 | 181,85 | 26,565 | 40% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 64 | Омлет натуральный | 300 | 17,6 | 13,6 | 12,8 | 244,8 | 0,1322 | 0,694 | 284 | 17,4 | 116,8 | 300 | 30,68 | 3,456 |  |
|  | Салат из зеленого консервированного горошка | 30 | 1,75 | 0 | 5,5 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 55 | Батон с маслом | 30/5/ | 2,3/2,32 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 51 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 565 | 21,79 | 16,73 | 47,66 | 427,26 | 0,091 | 0,348 | 145 | 34 | 220 | 220 | 32,84 | 3,776 | 13,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 16 | Суп картофельный из птицы | 250 | 2,3 | 2,83 | 16,27 | 144 | 0,13 | 0,08 | 12 | 0/1222,5 | 30,45 | 77,73 | 31,4 | 1,2 |  |
| ТК N 27 | Оладьи из печени по-кунцевски | 220 | 39 | 24 | 15,2 | 429,4 | 0,594 | 4,29 | 17,82 | 17402 | 150,8 | 602,8 | 44 | 12,54 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 120 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
|  | Нарезка из свежих огурцов | 40 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 8 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 71 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 930 | 53,3 | 33,1025 | 111,37 | 1005,05 | 0,964 | 4,546 | 65,8 | 17866,7 | 327,6 | 889,49 | 156,55 | 21,071 | 34,90% |

# Рацион муковисцидоз - зима

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион питания 7-11 лет (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |  |
| День недели/прием пищи | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Эц | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной калорийности |
| В1 | В2 | С | А/Кар | Ca | P | Mg | Fe |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 7 | Каша рассыпчатая пшенная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром | 300/5/5 | 11,265 | 15,948 | 70,536 | 487,5 | 0,2375 | 0,7125 | 1,755 | 87,69 | 207 | 276 | 10,5 | 1,89 |  |
|  | Пряник | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,018 | 0 | 36 | 7,2 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
| ТК N 48 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 490 | 13,255 | 21,008 | 106,056 | 667,5 | 0,2675 | 0,7305 | 1,785 | 123,69 | 225,3 | 298 | 14,9 | 2,41 | 24% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Свекла отварная | 50 | 0,9 | 0,1 | 4,9 | 24 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 14 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 250/15 | 2,5 | 2,8 | 16,3 | 92 | 0,1 | 0,08 | 8,2 |  | 32 | 200 | 300 | 1 |  |
| ТК N 22 | Гуляш из говядины | 150 | 30 | 24,9 | 4,2 | 300 | 0,0138 | 0,075 | 1,95 | 0,17275 | 39,3 | 58,95 | 33,75 | 3,3 |  |
| ТК N 9 | Рис отварной/масло сливочное | 150/10 | 3,6 | 5,25 | 38,7 | 158 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 15 | 76,5 | 27 | 0,6 |  |
| ТК N 70 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,2 | 47,8 | 192 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 955 | 47,44 | 34,79 | 167,84 | 1045,6 | 0,3978 | 0,299 | 17,13 | 1400,87 | 188,13 | 554,74 | 443,16 | 10,095 | 37% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 1 | Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром | 300/5/5 | 6,912 | 3,97 | 48,372 | 257,7 | 0,096 | 0,168 | 1,344 | 20,6/10,3 | 150,828 | 131,94 | 23,256 | 0,552 |  |
| ТК N 57 | Батон с сыром и маслом сливочным | 30/10/5/ | 10,6 | 24,6 | 28,5 | 147 | 0,5 | 0,02 | 0,001 | 10 | 20 | 12,3 | 0,7 | 13,6 |  |
| ТК N 54 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 530 | 21,592 | 32,11 | 94,452 | 523,3 | 0,656 | 0,378 | 2,935 | 72,39 | 323,048 | 268,8 | 45,296 | 14,632 | 21,70% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп гороховый на м/к бульоне | 300 | 9,396 | 57,6 | 19,092 | 662,7 | 0,396 | 0,078 | 1,2 | 0/1443,96 | 63,6 | 114,504 | 44,4 | 3,216 |  |
| ТК N 21 | Жаркое по-домашнему из говядины | 280 | 18,2 | 11,2 | 31,08 | 302,4 | 0,224 | 0,28 | 12,88 | 28 | 44,8 | 263,2 | 83,6 | 3,92 |  |
| ТК N 36 | Икра баклажанная | 60 | 1,9 | 4,7 | 65 | 74,3 | 0,05 | 0,07 | 78 | 20 | 20 | 44,6 | 0,7 | 14,5 |  |
| ТК N 71 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 970 | 39,936 | 75,24 | 191,312 | 1411 | 0,914 | 0,532 | 96,08 | 52 | 192 | 591,904 | 184,9 | 28,556 | 53% |
| Среда  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 48 | Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром | 300/5/5 | 7,296 | 13,416 | 52,152 | 360 | 0,12 | 0,168 | 1,152 | 65,75/48,252 | 160,416 | 188,064 | 44,664 | 1,008 |  |
| ТК N 56 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 50 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,03 | 0/0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
|  |  | 520 | 9,176 | 15,736 | 106,752 | 572,6 | 0,1003 | 0,146 | 4,662 | 275,01 | 201,086 | 197,064 | 102,264 | 1,408 | 21,70% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 19 | Суп куриный с лапшой домашней | 300 | 7,8 | 5,4 | 10,2 | 120,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 26 | Тефтели/соус сметанный | 90/60 | 13,1 | 10,3 | 8,3 | 178,5 | 0,064 | 0,086 | 1,6 | 194 | 23,01 | 137,9 | 48,6 | 1,586 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 130 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
|  | Морковь тертая с яблоками и курагой с раст. маслом | 50 | 0,5 | 2 | 10 | 6,5 | 0,02 | 0,02 | 8 | 0 | 14 | 27 | 9,3 | 0,375 |  |
| ТК N 34 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 960 | 34,6 | 24,19 | 129,59 | 830,65 | 0,368 | 0,271 | 36,06 | 905,35 | 185,18 | 418,15 | 162,46 | 7,987 | 34,50% |
| Четверг  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 65 | Омлет с сыром | 300 | 48,9 | 89,1 | 7,86 | 480 | 0,24 | 1,5 | 1,3 | 1500 | 570 | 820,8 | 63,6 | 7,8 |  |
|  | Зеленый консервированный горошек | 50 | 1,75 | 0 | 5,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 55 | Батон с маслом | 30/5/ | 2,3 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 51 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 535 | 53,09 | 93,13 | 42,72 | 644,46 | 0,233 | 1,259 | 3,55 | 1252 | 676,49 | 899,26 | 73,16 | 8,58 | 24% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 17 | Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне | 250 | 1,48 | 4,953 | 6,09 | 76,25 | 0,04 | 0,03 | 9,88 | 0\61 | 35,88 | 8,85 | 14,175 | 0,58 |  |
| ТК N 29 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 300 | 40,5 | 35,7 | 26,1 | 581,4 | 0,3 | 0 | 9 | 300 | 260,4 | 504,9 | 111,9 | 3,6 |  |
|  | Морковь прогретая | 50 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 50 | 0,24 | 0,03 | 8 | 0 | 15 | 28 | 9 | 0,375 |  |
| ТК N 68 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 930 | 52,58 | 42,3455 | 120,7 | 1120,05 | 0,824 | 0,164 | 27,61 | 610,2 | 399,36 | 734,79 | 208,735 | 9,375 | 37,60% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 2 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром | 250/5/5 | 9,7 | 4,8 | 63,7 | 340 | 0,15 | 0,2 | 1,25 | 16,8 | 165,3 | 248,8 | 50,9 | 2,78 |  |
| ТК N 54 | Какао с молоком, с сахаром | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
| ТК N 57 | Батон с маслом, с сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
|  |  | 550. | 18,8 | 15,79 | 97,33 | 606,2 | 0,243 | 0,39 | 2,84 | 53,42 | 450 | 449,36 | 79,64 | 3,73 | 25,70% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 18 | Суп с мясными фрикадельками | 300 | 16,5 | 14,4 | 8,7 | 228,9 | 0,104 | 0,168 | 11,55 | 39,6 | 36,45 | 188,7 | 31,02 | 2,448 |  |
| ТК N 31 | Плов из птицы | 180 | 15,1 | 27 | 18,5 | 376,2 | 0,04 | 0,079 | 2,82 | 363,9 | 16,41 | 79,9 | 16,68 | 1,137 |  |
|  | Сельдь с картофелем и раст. маслом | 50 | 0,8 | 2,2 | 15,8 | 70 | 0,03 | 0,025 | 8,15 | 550 | 21,15 | 25,9 | 0,5 | 11,3 |  |
| ТК N 74 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 5,44 | 1,04 | 31,84 | 161,6 | 0,144 | 0,054 | 0 | 4 | 37,6 | 125,6 | 39,2 | 3,12 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 860 | 41,94 | 45,21 | 128,77 | 1072,1 | 0,398 | 0,358 | 22,86 | 957,5 | 136,89 | 471,18 | 107,32 | 19,315 | 42,60% |
| 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Понедельник  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 75 | Манник без молока/Масло сливочное/повидло | 300/10/20 | 18,6 | 10,8 | 137,7 | 524,16 | 0,168 | 0,24 | 0,24 | 96 | 125,52 | 186,24 | 39,6 | 2,64 |  |
| ТК N 49 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  | Пряник | 20. | 1,92 | 5,04 | 20,52 | 120 | 0,03 | 0,015 | 0 | 36 | 6 | 19,2 | 3 | 0,24 |  |
|  |  | 470. | 20,66 | 16,02 | 172,18 | 700,02 | 0,198 | 0,255 | 2,79 | 132 | 144,31 | 209,4 | 44,76 | 3,2 | 27,40% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 13 | Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная | 200/15 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 0,05 | 10,68 | 0/1302,25 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |  |
| ТК N 32 | Курица тушеная в соусе сметанном | 200 | 26,56 | 21,68 | 5,8 | 322,67 | 0,8 | 0,22 | 0,96 | 82,77/22 | 81,18 | 112,8 | 20,621 | 0,89 |  |
| ТК N 10 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0/15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |  |
|  | Нарезка огурец консервированный | 50 | 0,5 | 2,5 | 1,3 | 7 | 0,05 | 0,23 | 8 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 74 | Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных) | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 715 | 41,88 | 34,82 | 118,31 | 938,27 | 1,13 | 0,602 | 19,98 | 2,5 | 198,3 | 360,4 | 121,041 | 6,865 | 31,70% |
| Вторник  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 5 | Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5 | 5,69 | 8,96 | 30,3 | 224,31 | 0,12 | 0,115 | 0,75 | 37,36/24,4 | 150,72 | 235,68 | 71,32 | 1,86 |  |
| ТК N 56 | Батон с повидлом | 30/30 | 1,81/0,1 | 2,3/0 | 20,4/19,2 | 80,1/72,5 | 0/0,003 | 0/0,006 | 3/0,48 | 0/180 | 26/3,57 | 3,3/2,9 | 55,3/0,9 | 0/0,12 |  |
| ТК N 53 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 20 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |  |
|  |  | 415 | 10,67 | 13,94 | 85,85 | 477,51 | 0,163 | 0,281 | 5,53 | 261,36 | 306,07 | 331,88 | 141,52 | 2,11 | 20,00% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 15 | Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная | 300/15 | 2,5125 | 6,108 | 15,768 | 180 | 0,12 | 0,078 | 15,75 | 1468,2 | 47,64 | 78,996 | 33,696 | 1,29 |  |
| ТК N 30 | Рагу из птицы (курица/индейка) | 300 | 5,052 | 31,392 | 24,564 | 238,992 | 0,18 | 0,2196 | 31,4508 | 115,644/700,116 | 93,438 | 113,15 | 40,884 | 1,51356 |  |
|  | Морковь прогретая | 40 | 0,5 | 5 | 4 | 14 | 0,01 | 0,28 | 8 | 0 | 14 | 26,3 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 68 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 845 | 16,1245 | 43,74 | 119,342 | 784,792 | 0,5 | 0,6676 | 55,9308 | 4298,9 | 229,058 | 364,386 | 142,29 | 6,82856 | 27,80% |
| Среда День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 3 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5 | 5,1 | 10,72 | 43,4 | 295 | 0,06 | 1,17 | 58/39 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 30,12 | 0,5 |  |
| ТК N 57 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 54 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,4/12,22 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |  |
|  |  | 480 | 13,8 | 21,71 | 77,03 | 561,2 | 0,153 | 1,36 | 98,65 | 219,03 | 290,36 | 154,68 | 51,46 | 0,98 | 25% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп харчо | 200 | 4,4 | 4,2 | 8,6 | 100 | 0,02 | 0,04 | 8 | 60 | 29,4 | 52,6 | 17,8 | 1 |  |
| ТК N 25 | Котлеты по-хлыновски | 160 | 33,2 | 41,8 | 10,8 | 548,6 | 0,32 | 0,32 | 5,6 | 48 | 48,64 | 365 | 101,76 | 5,12 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 150 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
| ТК N 37 | Икра кабачковая | 40 | 1,1 | 2,8 | 3,9 | 44,6 | 0,03 | 0,042 | 4,68 | 12 | 12 | 26,8 | 8,7 | 0,42 |  |
| ТК N 74 | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,07 | 29,83 | 117,4 | 0 | 0,002 | 0,34 | 0/0 | 13,28 | 7,08 | 2,92 | 0,31 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 850 | 49,3 | 54,88 | 111,27 | 1179,6 | 0,58 | 0,535 | 44,35 | 584,65 | 221,92 | 634,19 | 203,58 | 11,006 | 38,50% |
| Четверг  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 6 | Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром | 200/5 | 14 | 120 | 50 | 306 | 0,2 | 0,14 | 0 | 37,5/32,78 | 32,9 | 262,9 | 175,12 | 5,9 |  |
| ТК N 57 | Батон с маслом и сыром | 30/5/15/ | 2,3/2,32/0,4 | 0,9/2,95/3,6 | 15,4/0/0,65 | 78,6/36/33 | 0,033/0/0 | 0,009/0/0,05 | 0/0,06/0 | 0/26/20 | 5,7/88/1,2 | 19,5/55/1,5 | 3,9/3,5/0 | 0,36/0,1/0,01 |  |
| ТК N 49 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 455 | 18,76 | 127,63 | 80,01 | 509,46 | 0,023 | 0,17 | 2,55 | 80 | 50 | 267 | 200 | 6 | 21,60% |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша) | 300 | 21,15 | 13,95 | 22,5 | 300 | 0,345 | 0,105 | 7,995 | 0/2268 | 64.02 | 132,15 | 53,37 | 3,075 |  |
| ТК N 24 | Биточки из птицы/соус сметанный | 100/40 | 13 | 15,3 | 44,67 | 358,3 | 0,0817 | 0,1167 | 0,46 | 81,67 | 28 | 184,167 | 40,6 | 18,76 |  |
| ТК 11 | Пюре картофельное | 120 | 3,2 | 7,1 | 15,5 | 134,4 | 0,12 | 0,108 | 16,8 | 60 | 33,96 | 89,3 | 28,92 | 1,08 |  |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 1,5 | 0,65 | 10,25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 70 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,01 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0/245,2 | 38,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 870 | 46,91 | 38,24 | 167,93 | 1169,5 | 0,7367 | 0,4197 | 25,985 | 144,17 | 135,94 | 551,557 | 181,85 | 26,565 | 40% |
| Пятница  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 64 | Омлет натуральный | 300 | 17,6 | 13,6 | 12,8 | 244,8 | 0,1322 | 0,694 | 284 | 17,4 | 116,8 | 300 | 30,68 | 3,456 |  |
|  | Зеленый консервированный горошек | 30 | 1,75 | 0 | 5,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 55 | Батон с маслом | 30/5/ | 2,3/2,32 | 0,9/2,95 | 15,4/0 | 78,6/36 | 0,033/0 | 0,009/0 | 0/0,06 | 0/26 | 5,7/88 | 19,5/55 | 3,9/3,5 | 0,36/0,1 |  |
| ТК N 51 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,18 | 13,96 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 0/0,9 | 12,79 | 3,96 | 2,16 | 0,32 |  |
|  |  | 415 | 21,79 | 16,73 | 47,66 | 425,26 | 0,091 | 0,348 | 145 | 34 | 220 | 220 | 32,84 | 3,776 | 13,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ТК N 16 | Суп картофельный из птицы | 250 | 2,3 | 2,83 | 16,27 | 144 | 0,13 | 0,08 | 12 | 0/1222,5 | 30,45 | 77,73 | 31,4 | 1,2 |  |
| ТК N 27 | Оладьи из печени по-кунцевски | 220 | 39 | 24 | 15,2 | 429,4 | 0,594 | 4,29 | 17,82 | 17402 | 150,8 | 602,8 | 44 | 12,54 |  |
| ТК N 12 | Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе | 120 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,061 | 25,73 | 462,15 | 83,1 | 60,21 | 30,9 | 1,206 |  |
|  | Припущенная морковь | 40 | 0,5 | 0,0625 | 1,56 | 15 | 0,01 | 0,025 | 6,25 | 0 | 13,75 | 26,25 | 8,75 | 0,375 |  |
| ТК N 71 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 12 |  | 14 |  |  | 2,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 101 | 0,09 | 0,04 | 0 | 2,5 | 23,5 | 78,5 | 24,5 | 1,95 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 24,1 | 118 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 12 | 44 | 17 | 1 |  |
|  |  | 930 | 53,3 | 33,1025 | 111,37 | 1012,05 | 0,964 | 4,546 | 73,8 | 17866,7 | 327,6 | 889,49 | 156,55 | 21,071 | 34,90% |