

## 02 декабря 2024г. 6 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша рисовая молочная	200	156.0	6.14	7.59	39.09	0.6	190
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>365.71</b>	<b>9.37</b>	<b>10.72</b>	<b>71.99</b>	<b>6.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	90	48	0.2	0.2	11.6	12.0	418
<b>Итого завтрак2</b>	<b>90</b>	<b>58</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>11.6</b>	<b>12.0</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	7						
<b>Обед</b>							
Рассольник со сметаной	200	97.65	1.47	4.0	18.66	6	82
Птица тушёная с картофелем	80/180	264.7	10.78	13.38	25.44	23.45	302/312
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Салат из свеклы	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>669.8</b>	<b>26.52</b>	<b>19.45</b>	<b>89.22</b>	<b>34.93</b>	
<b>Полдник</b>							
Макароны с маслом	180	234.9	10.55	6.94	36.6	0	202/203
Сосиска	54	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Кофейный напиток	200	89..32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>474</b>	<b>607.14</b>	<b>15.01</b>	<b>24.61</b>	<b>85.89</b>	<b>1.3</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Конфета	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>7.97</b>	<b>6.3</b>	<b>34.51</b>	<b>1.12</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>2009.25</b>	<b>59.07</b>	<b>61.28</b>	<b>293.21</b>	<b>55.95</b>	

## 03 декабря 2024г. 7 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша пшённая молочная	200	243.92	7.44	8.07	35.28	0	66
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>523.97</b>	<b>13.25</b>	<b>20.53</b>	<b>68.93</b>	<b>1.59</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	153	48	0.2	0.2	11.6	12	418
<b>Итого завтрак2</b>	<b>153</b>	<b>48</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>11.6</b>	<b>12</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	5						
<b>Обед</b>							
Борщ со сметаной	200/10	138.9	4.1	5.92	17.3	11.2	82/12
Бефстроганов в сметанном соусе	80	90.0	6.1	7.62	0.94	1.65	302
Гречка	150	270.51	8.55	7.23	41.18	0	26
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.04	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>759.91</b>	<b>22.6</b>	<b>21.31</b>	<b>121.79</b>	<b>13.58</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники	160	216.6	10.19	9.13	25.0	0.52	245
Салат из моркови	60	25.59	0.728	0.56	5.361	2.8	13
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
<b>Итого полдник</b>	<b>420</b>	<b>295.25</b>	<b>22.918</b>	<b>12.79</b>	<b>44.361</b>	<b>9.32</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон йодированный с повидлом	40/20	101.0	2.32	0.24	20.08	0.03	2
<b>Итого ужин</b>	<b>213</b>	<b>221.6</b>	<b>9.52</b>	<b>6.0</b>	<b>27.64</b>	<b>0.57</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1848.73</b>	<b>68.488</b>	<b>60.83</b>	<b>274.321</b>	<b>37.06</b>	

## 04 декабря 2024г. 8 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша манная	200	144.0	4.56	9.0	17.0	0	189
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>389.97</b>	<b>7.69</b>	<b>19.52</b>	<b>50.4</b>	<b>1.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	133	64.01	0.75	0	15.15	3	399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>133</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	200	90.6	3.2	2.3	25.09	7.92	103
Котлета мясная	60	176.9	8.1	12.9	7.0	0	50
Макароны с овощным соусом	180	226.1	10.21	7.19	34.2	3.25	202/205
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>754.1</b>	<b>25.36</b>	<b>22.98</b>	<b>128.66</b>	<b>11.9</b>	
<b>Полдник</b>							
Блины с маслом и сахаром	50	157.3	8.29	10.30	24.9	0.53	396
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Салат из зелёного горошка	20	67.0	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Батон	30	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>340</b>	<b>277.36</b>	<b>23.06</b>	<b>18.96</b>	<b>123.04</b>	<b>9.73</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Конфета	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1835.96</b>	<b>72.26</b>	<b>71.82</b>	<b>350.61</b>	<b>26.47</b>	

## 05 декабря 2024г. 9 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	156.08	5.58	6.12	19.73	0.9	7
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон с маслом	40/5/	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>365.79</b>	<b>19.31</b>	<b>18.14</b>	<b>49.78</b>	<b>6.9</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15		399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	7						
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Щи из свежей капусты	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	150	116.4	3.1	4.95	22.65	13.69	321
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>712.05</b>	<b>20.79</b>	<b>20.735</b>	<b>116.4</b>	<b>36.17</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога	140	343.27	12.8	11.5	31.13	0.39	117
Какао	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>508.59</b>	<b>18.08</b>	<b>15.52</b>	<b>128.97</b>	<b>1.98</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	181	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
	30	219.0	4.9	2.75	20.05	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>211</b>	<b>339.6</b>	<b>12.1</b>	<b>8.51</b>	<b>27.61</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1990.04</b>	<b>71.03</b>	<b>62.965</b>	<b>237.91</b>	<b>42.66</b>	

## 06 декабря 2024г. 10 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>461.05</b>	<b>10.41</b>	<b>20.06</b>	<b>44.35</b>	<b>2.33</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с гречками	200	208.49	4.02	9.61	22.16	0	98/46
Тефтеля мясная в соусе	100/30	280.3	15.2	17.5	97.2	0	279/331
Рис отварной	130/5	243.9	7.44	8.07	35.28	0	47
Хлеб йодированный	57	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>722</b>	<b>993.19</b>	<b>30.51</b>	<b>45.77</b>	<b>217.54</b>	<b>0.73</b>	
<b>Полдник</b>							
Винигрет	100	122.0	1.39	10.0	6.55	11.7	27
Яйцо варёное	1	62.8	0.5	0.46	0.28	0	21
Чай с сахаром	200	53.06	12.0	3.1	14	6	113
Батон йодированный	21	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>322</b>	<b>279.78</b>	<b>15.09</b>	<b>14.04</b>	<b>101.07</b>	<b>17.7</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
<i>Суши</i>	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за десять дней</b>		<b>2106.63</b>	<b>72.16</b>	<b>90.23</b>	<b>412.07</b>	<b>24.3</b>	

## 09 декабря 2024г. 1 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Макароны отварные	145	229.76	5.9	8.11	31.29	0	49
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14.0	2.86	377
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Масло сливочное крестьянское	5	37.40	0.03	4.12	0.05	0	6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>380</b>	<b>439.44</b>	<b>7.8</b>	<b>20.13</b>	<b>61.34</b>	<b>2.86</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>		<b>15.5</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	156	6.38	6.74	22.4	3.2	102
Капуста тушёная	200	193.5	4.98	7.35	17.6	32.1	327
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Хлеб ржаной урожайный йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>540.81</b>	<b>14.67</b>	<b>14.6</b>	<b>86.54</b>	<b>35.58</b>	
<b>Полдник</b>							
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Напиток кофейный	200	118	3.03	2.65	15.7	0.43	54
<b>Итого полдник</b>	<b>510</b>	<b>564.12</b>	<b>21.21</b>	<b>18.16</b>	<b>70.0</b>	<b>25.96</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Пряник	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1917.07</b>	<b>59.83</b>	<b>63.25</b>	<b>267.34</b>	<b>67.94</b>	

**10 декабря 2024г. 2 день**

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.8	3.54	17.6	1.59	382
Батон подмосковный йодированный с маслом	40/5	119.22/37.4	1.75/0.3	4.8/4.12	16/0.05	0	1/6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>461.02</b>	<b>11.45</b>	<b>20.06</b>	<b>44.35</b>	<b>2.33</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
<b>Итого завтрак2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>		<b>15.5</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Мясо тушёное с овощами в соусе	80	80	6.1				302
Рис (каша рисовая для гарнира)	150	167	3.0	3.6	35.0	1.5	177
Хлеб йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
<b>Итого обед</b>	<b>680</b>	<b>574.32</b>	<b>13.79</b>	<b>11.31</b>	<b>94.94</b>	<b>11.08</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожно-манный пудинг с повидлом	200	301.8	10.6	11.9	37.1	0.	22
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14	2.6	377
<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>354.14</b>	<b>10.72</b>	<b>15.0</b>	<b>51.1</b>	<b>2.6</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон подмосковный йодированный	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
<b>Итого ужин</b>	<b>210</b>	<b>239.28</b>	<b>8.95</b>	<b>10.56</b>	<b>23.56</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1692.86</b>	<b>45.66</b>	<b>56.93</b>	<b>229.45</b>	<b>19.6</b>	

## 11 декабря 2024г. 3 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша пшённая	200	207.38	6.33	8.9	25.49	0	32
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон подмосковный йодированный с маслом	40/5	119.22	1.75	4.8	16.0	0	1
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>415.92</b>	<b>9.48</b>	<b>15.3</b>	<b>58.84</b>	<b>1.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
<b>Итого завтрак2</b>	<b>170</b>	<b>54.6</b>	<b>0.68</b>	<b>0.63</b>	<b>20.91</b>	<b>18.4</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	7						
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	90.6	3.2	2.3	15.09	7.92	103
Котлета мясная с гречкой и подливой	70/150	567.43	15.51	16.17	76.99		8/18
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>670</b>	<b>918.53</b>	<b>22.56</b>	<b>19.06</b>	<b>154.45</b>	<b>8.65</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из свежей капусты	100	70.4	3.32	5.27	11.5	17.0	45
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	117
<b>Итого полдник</b>	<b>520</b>	<b>340.62</b>	<b>21.2</b>	<b>14.61</b>	<b>130.24</b>	<b>44.8</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Пряник	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>2038.27</b>	<b>69.32</b>	<b>59.96</b>	<b>398.4</b>	<b>73.69</b>	

## 12 декабря 2024г. 4 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша манная	200	144	4.56	9	17	0	189
Какао	200	181.18	6.2	6.2	25.34	2.34	22
Батон с маслом	40/5	156.65	1.78	8.92	16.05	0	1/6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>481.83</b>	<b>12.54</b>	<b>24.12</b>	<b>58.39</b>	<b>2.34</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
<b>Итого завтрак2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	5						
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский со сметаной	200	116.3	2.48	4.92	12.09	9.88	98
Рыба в соусе с макаронами	100/150	250.2	14.95	10.45	25.3	14.3	229/204
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>700.0</b>	<b>627.0</b>	<b>21.28</b>	<b>15.96</b>	<b>100.57</b>	<b>24.91</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат "Чиполино"	60	67	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Вареники ленивые с маслом и сахаром	110	200.7	13.9	8.6	16.5	0.2	292
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>320.76</b>	<b>27.47</b>	<b>16.78</b>	<b>34.4</b>	<b>9.4</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон с повидлом	40/20	101	2.32	0.24	20.08	0.03	2
<b>Итого ужин</b>	<b>240</b>	<b>221.6</b>	<b>9.52</b>	<b>6.0</b>	<b>27.64</b>	<b>0.57</b>	
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b>1715.29</b>	<b>71.56</b>	<b>62.86</b>	<b>236.16</b>	<b>40.22</b>	

## 13 декабря 2024г. 5 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша дружба молочная	200	223.0	4.28	10.1	26.0	0	190
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>468.97</b>	<b>7.41</b>	<b>20.62</b>	<b>59.4</b>	<b>1.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	144
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>54.64</b>	<b>1.56</b>	<b>1.62</b>	<b>9.6</b>	<b>10</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	158.0	2.6	2.66	18.0	0	43
Плов с солёным огурцом	280	302.6	16.9	12.0	36.4	6.0	291
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>721.1</b>	<b>23.35</b>	<b>15.25</b>	<b>116.77</b>	<b>6.73</b>	
<b>Полдник</b>							
Сосиска	80	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Салат степной	100	132.7	9.36	6.39	9.55	8.37	40
Батон йодированный	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
<b>Итого полдник</b>	<b>420</b>	<b>472.68</b>	<b>38.56</b>	<b>31.97</b>	<b>103.91</b>	<b>14.37</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	160	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Пряник	30	58.4	1.3	0.3	11.0	0	609
<b>Итого ужин</b>	<b>190</b>	<b>179.0</b>	<b>8.5</b>	<b>6.06</b>	<b>18.56</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1896.39</b>	<b>79.38</b>	<b>75.52</b>	<b>308.24</b>	<b>32.94</b>	

## 16 декабря 2024г. 6 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша рисовая молочная	200	156.0	6.14	7.59	39.09	0.6	190
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>365.71</b>	<b>9.37</b>	<b>10.72</b>	<b>71.99</b>	<b>6.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	90	48	0.2	0.2	11.6	12.0	418
<b>Итого завтрак2</b>	<b>90</b>	<b>58</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>11.6</b>	<b>12.0</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	7						
<b>Обед</b>							
Рассольник со сметаной	200	97.65	1.47	4.0	18.66	6	82
Птица тушёная с картофелем	80/180	264.7	10.78	13.38	25.44	23.45	302/312
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Салат из свеклы	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>669.8</b>	<b>26.52</b>	<b>19.45</b>	<b>89.22</b>	<b>34.93</b>	
<b>Полдник</b>							
Макароны с маслом	180	234.9	10.55	6.94	36.6	0	202/203
Сосиска	54	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>474</b>	<b>607.14</b>	<b>15.01</b>	<b>24.61</b>	<b>85.89</b>	<b>1.3</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	
Зефир	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>7.97</b>	<b>6.3</b>	<b>34.51</b>	<b>1.12</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>2009.25</b>	<b>59.07</b>	<b>61.28</b>	<b>293.21</b>	<b>55.95</b>	

## 17 декабря 2024г. 7 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша пшённая молочная	200	243.92	7.44	8.07	35.28	0	66
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>523.97</b>	<b>13.25</b>	<b>20.53</b>	<b>68.93</b>	<b>1.59</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	153	48	0.2	0.2	11.6	12	418
<b>Итого завтрак2</b>	<b>153</b>	<b>48</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>11.6</b>	<b>12</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	5						
<b>Обед</b>							
Борщ со сметаной	200/10	138.9	4.1	5.92	17.3	11.2	82/12
Бефстроганов в сметанном соусе	80	90.0	6.1	7.62	0.94	1.65	302
Гречка	150	270.51	8.55	7.23	41.18	0	26
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.04	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>759.91</b>	<b>22.6</b>	<b>21.31</b>	<b>121.79</b>	<b>13.58</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники	160	216.6	10.19	9.13	25.0	0.52	245
Салат из моркови	60	25.59	0.728	0.56	5.361	2.8	13
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
<b>Итого полдник</b>	<b>420</b>	<b>295.25</b>	<b>22.918</b>	<b>12.79</b>	<b>44.361</b>	<b>9.32</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон йодированный с повидлом	40/20	101.0	2.32	0.24	20.08	0.03	2
<b>Итого ужин</b>	<b>213</b>	<b>221.6</b>	<b>9.52</b>	<b>6.0</b>	<b>27.64</b>	<b>0.57</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1848.73</b>	<b>68.488</b>	<b>60.83</b>	<b>274.321</b>	<b>37.06</b>	

### 18 декабря 2024г. 8 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша манная	200	144.0	4.56	9.0	17.0	0	189
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>389.97</b>	<b>7.69</b>	<b>19.52</b>	<b>50.4</b>	<b>1.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	133	64.01	0.75	0	15.15	3	399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>133</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	200	90.6	3.2	2.3	25.09	7.92	103
Котлета мясная	60	176.9	8.1	12.9	7.0	0	50
Макароны с овощным соусом	180	226.1	10.21	7.19	34.2	3.25	202/205
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>754.1</b>	<b>25.36</b>	<b>22.98</b>	<b>128.66</b>	<b>11.9</b>	
<b>Полдник</b>							
Блины с маслом и сахаром	50	157.3	8.29	10.30	24.9	0.53	396
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Салат из зелёного горошка	20	67.0	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Батон	30	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>340</b>	<b>277.36</b>	<b>23.06</b>	<b>18.96</b>	<b>123.04</b>	<b>9.73</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Зефир	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1835.96</b>	<b>72.26</b>	<b>71.82</b>	<b>350.61</b>	<b>26.47</b>	

### 19 декабря 2024г. 9 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	156.08	5.58	6.12	19.73	0.9	7
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон с маслом	40/5/	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>365.79</b>	<b>19.31</b>	<b>18.14</b>	<b>49.78</b>	<b>6.9</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15		399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	7						
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Щи из свежей капусты	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	150	116.4	3.1	4.95	22.65	13.69	321
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>712.05</b>	<b>20.79</b>	<b>20.735</b>	<b>116.4</b>	<b>36.17</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога	140	343.27	12.8	11.5	31.13	0.39	117
Какао	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>508.59</b>	<b>18.08</b>	<b>15.52</b>	<b>128.97</b>	<b>1.98</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	181	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Зефир	30	219.0	4.9	2.75	20.05	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>211</b>	<b>339.6</b>	<b>12.1</b>	<b>8.51</b>	<b>27.61</b>	<b>0.54</b>	

**20 декабря 2024г. 10 день**

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>461.05</b>	<b>10.41</b>	<b>20.06</b>	<b>44.35</b>	<b>2.33</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с гренками	200	208.49	4.02	9.61	22.16	0	98/46
Тефтеля мясная в соусе	100/30	280.3	15.2	17.5	97.2	0	279/331
Рис отварной	130/5	243.9	7.44	8.07	35.28	0	47
Хлеб йодированный	57	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>722</b>	<b>993.19</b>	<b>30.51</b>	<b>45.77</b>	<b>217.54</b>	<b>0.73</b>	
<b>Полдник</b>							
Винигрет	100	122.0	1.39	10.0	6.55	11.7	27
Яйцо варёное	1	62.8	0.5	0.46	0.28	0	21
Чай с сахаром	200	53.06	12.0	3.1	14	6	113
Батон йодированный	21	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>322</b>	<b>279.78</b>	<b>15.09</b>	<b>14.04</b>	<b>101.07</b>	<b>17.7</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Зефир	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>2106.63</b>	<b>72.16</b>	<b>90.23</b>	<b>412.07</b>	<b>24.3</b>	

## 23 декабря 2024г. 1 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Макароны отварные	145	229.76	5.9	8.11	31.29	0	49
Чай с сахаром	,200	53.06	0.12	3.1	14.0	2.86	377
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Масло сливочное крестьянское	5	37.40	0.03	4.12	0.05	0	6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>380</b>	<b>439.44</b>	<b>7.8</b>	<b>20.13</b>	<b>61.34</b>	<b>2.86</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Мандарин	100	64.01	0.75		15.5	3	399
<b>Итого завтрак2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>		<b>15.5</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	156	6.38	6.74	22.4	3.2	102
Капуста тушёная	200	193.5	4.98	7.35	17.6	32.1	327
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Хлеб ржаной урожайный йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>540.81</b>	<b>14.67</b>	<b>14.6</b>	<b>86.54</b>	<b>35.58</b>	
<b>Полдник</b>							
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Напиток кофейный	200	118	3.03	2.65	15.7	0.43	54
<b>Итого полдник</b>	<b>510</b>	<b>564.12</b>	<b>21.21</b>	<b>18.16</b>	<b>70.0</b>	<b>25.96</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Конфета	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1917.07</b>	<b>59.83</b>	<b>63.25</b>	<b>267.34</b>	<b>67.94</b>	

**24 декабря 2024г. 2 день**

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.8	3.54	17.6	1.59	382
Батон подмосковный йодированный с маслом	40/5	119.22/37.4	1.75/0.3	4.8/4.12	16/0.05	0	1/6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>461.02</b>	<b>11.45</b>	<b>20.06</b>	<b>44.35</b>	<b>2.33</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Мандарин	100	64.01	0.75		15.5	3	399
<b>Итого завтрак2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>		<b>15.5</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Мясо тушёное с овощами в соусе	80	80	6.1				302
Рис (каша рисовая для гарнира)	150	167	3.0	3.6	35.0	1.5	177
Хлеб йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
<b>Итого обед</b>	<b>680</b>	<b>574.32</b>	<b>13.79</b>	<b>11.31</b>	<b>94.94</b>	<b>11.08</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожно-манный пудинг с повидлом	200	301.8	10.6	11.9	37.1	0.	22
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14	2.6	377
<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>354.14</b>	<b>10.72</b>	<b>15.0</b>	<b>51.1</b>	<b>2.6</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон подмосковный йодированный	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
<b>Итого ужин</b>	<b>210</b>	<b>239.28</b>	<b>8.95</b>	<b>10.56</b>	<b>23.56</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1692.86</b>	<b>45.66</b>	<b>56.93</b>	<b>229.45</b>	<b>19.6</b>	

## 25 декабря 2024г. 3 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша пшённая	200	207.38	6.33	8.9	25.49	0	32
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон подмосковный йодированный с маслом	40/5	119.22	1.75	4.8	16.0	0	1
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>415.92</b>	<b>9.48</b>	<b>15.3</b>	<b>58.84</b>	<b>1.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
<b>Итого завтрак2</b>	<b>170</b>	<b>54.6</b>	<b>0.68</b>	<b>0.63</b>	<b>20.91</b>	<b>18.4</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	7						
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	90.6	3.2	2.3	15.09	7.92	103
Котлета мясная с гречкой и подливой	70/150	567.43	15.51	16.17	76.99		8/18
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>670</b>	<b>918.53</b>	<b>22.56</b>	<b>19.06</b>	<b>154.45</b>	<b>8.65</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из свежей капусты	100	70.4	3.32	5.27	11.5	17.0	45
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	117
<b>Итого полдник</b>	<b>520</b>	<b>340.62</b>	<b>21.2</b>	<b>14.61</b>	<b>130.24</b>	<b>44.8</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Конфета	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>15.4</b>	<b>10.36</b>	<b>33.96</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>2038.27</b>	<b>69.32</b>	<b>59.96</b>	<b>398.4</b>	<b>73.69</b>	

## 26 декабря 2024г. 4 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша манная	200	144	4.56	9	17	0	189
Какао	200	181.18	6.2	6.2	25.34	2.34	22
Батон с маслом	40/5	156.65	1.78	8.92	16.05	0	1/6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>481.83</b>	<b>12.54</b>	<b>24.12</b>	<b>58.39</b>	<b>2.34</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
<b>Итого завтрак2</b>	<b>100</b>	<b>64.01</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>3</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	5						
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский со сметаной	200	116.3	2.48	4.92	12.09	9.88	98
Рыба в соусе с макаронами	100/150	250.2	14.95	10.45	25.3	14.3	229/204
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>700.0</b>	<b>627.0</b>	<b>21.28</b>	<b>15.96</b>	<b>100.57</b>	<b>24.91</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат "Чиполино"	60	67	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Вареники ленивые с маслом и сахаром	110	200.7	13.9	8.6	16.5	0.2	292
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>320.76</b>	<b>27.47</b>	<b>16.78</b>	<b>34.4</b>	<b>9.4</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон с повидлом	40/20	101	2.32	0.24	20.08	0.03	2
<b>Итого ужин</b>	<b>240</b>	<b>221.6</b>	<b>9.52</b>	<b>6.0</b>	<b>27.64</b>	<b>0.57</b>	
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b>1715.29</b>	<b>71.56</b>	<b>62.86</b>	<b>236.16</b>	<b>40.22</b>	

## 27 декабря 2024г. 5 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша дружба молочная	200	223.0	4.28	10.1	26.0	0	190
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445.0</b>	<b>468.97</b>	<b>7.41</b>	<b>20.62</b>	<b>59.4</b>	<b>1.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	144
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>54.64</b>	<b>1.56</b>	<b>1.62</b>	<b>9.6</b>	<b>10</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	6						
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	158.0	2.6	2.66	18.0	0	43
Плов с солёным огурцом	280	302.6	16.9	12.0	36.4	6.0	291
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>721.1</b>	<b>23.35</b>	<b>15.25</b>	<b>116.77</b>	<b>6.73</b>	
<b>Полдник</b>							
Сосиска	80	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Салат степной	100	132.7	9.36	6.39	9.55	8.37	40
Батон йодированный	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
<b>Итого полдник</b>	<b>420</b>	<b>472.68</b>	<b>38.56</b>	<b>31.97</b>	<b>103.91</b>	<b>14.37</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	160	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Пряник	30	58.4	1.3	0.3	11.0	0	609
<b>Итого ужин</b>	<b>190</b>	<b>179.0</b>	<b>8.5</b>	<b>6.06</b>	<b>18.56</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1896.39</b>	<b>79.38</b>	<b>75.52</b>	<b>308.24</b>	<b>32.94</b>	

## 28 декабря 2024г. 6 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Каша рисовая молочная	200	156.0	6.14	7.59	39.09	0.6	190
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>445</b>	<b>365.71</b>	<b>9.37</b>	<b>10.72</b>	<b>71.99</b>	<b>6.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	90	48	0.2	0.2	11.6	12.0	418
<b>Итого завтрак2</b>	<b>90</b>	<b>58</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>11.6</b>	<b>12.0</b>	
<b>На весь день</b>							
Соль йодированная	7						
<b>Обед</b>							
Рассольник со сметаной	200	97.65	1.47	4.0	18.66	6	82
Птица тушёная с картофелем	80/180	264.7	10.78	13.38	25.44	23.45	302/312
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Салат из свеклы	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>669.8</b>	<b>26.52</b>	<b>19.45</b>	<b>89.22</b>	<b>34.93</b>	
<b>Полдник</b>							
Макароны с маслом	180	234.9	10.55	6.94	36.6	0	202/203
Сосиска	54	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
<b>Итого полдник</b>	<b>474</b>	<b>607.14</b>	<b>15.01</b>	<b>24.61</b>	<b>85.89</b>	<b>1.3</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
<b>Итого ужин</b>	<b>220</b>	<b>308.6</b>	<b>7.97</b>	<b>6.3</b>	<b>34.51</b>	<b>1.12</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>2009.25</b>	<b>59.07</b>	<b>61.28</b>	<b>293.21</b>	<b>55.95</b>	