|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата 09.03.2021г день недели вторник** | | | |
| 1 | | | Салат из овощей | 40 | | 1 | | | 0 | | 3 | | 14 | | 0.02 | | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | | | Картофельное пюре | 150 | | 4 | | | 8 | | 26 | | 191 | | 0.1 | | 3.7 | 6 | 0.1 | 27 |  | 20 |  |
| 3 | | | Хлеб | 50 | | 2 | | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | | | Компот из сухофруктов (курага) | 50 | | 0.3 | | | 0 | | 3.9 | | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| 5 | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дата 10.03.2021г день недели среда** | | | |
| 1 | | Салат из овощей | | 40 | | 1 | 0 | | | | | 3 | 14 | | 0.02 | | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | | Отварная птица (курица) | | 100 | | 25 | 17 | | | | | 0 | 170 | | 2.7 | | 1.6 | 4.4 | 2.7 | 3.3 |  | 4.8 | 8.9 |
| 3 | | Хлеб | | 50 | | 2 | 0.5 | | | | | 12 | 56 | | 0.08 | | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | | Каша пшеничная | | 150 | | 7 | 1.5 | | | | | 31 | 152 | | 0.25 | | 0 |  |  | 10 | 149 | 10 | 3.32 |
| 5 | | Компот из сухофруктов (курага) | | 50 | | 0.3 | 0 | | | | | 3.9 | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| 6 | | Яблоки | | 100 | | 0.2 | 0.2 | | | | | 4.9 | 27.5 | | 0.015 | | 0.5 | 5 | 0.1 | 8 | 5 | 4.9 | 8 |
|  | |  | |  | |  |  | | | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дата 11.03.2021г день недели четверг** | | | |
| 1 | Салат из овощей | | | 40 | 1 | | | 0 | | 3 | | | | 14 | | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | Картофельное пюре | | | 150 | 4 | | | 8 | | 26 | | | | 191 | | 0.1 | 3.7 | 6 | 0.1 | 27 |  | 20 |  |
| 3 | Хлеб | | | 50 | 2 | | | 0.5 | | 12 | | | | 56 | | 0.08 | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | Котлеты из говядины | | | 50 | 9 | | | 10 | | 0 | | | | 130 | |  |  | 2.0мкг | 0.1 | 9 | 79 | 8 | 0.9 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага) | | | 50 | 0.3 | | | 0 | | 3.9 | | | | 16.75 | | 0.015 | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| 6 |  | | |  |  | | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  | | |  |  | | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата *12.02.2021г день недели пятница*** | | | | грамм | | | Пищ.вещ | | | | | | Энер.  цен | | Витамины(мг) | | | | | | | | | Мин.вещ(мг) | | | | | | | | |
| бел | | жиры | | угл | |  | | В1 | | С | | А | | | Е | | Са | | Р | | Mg | | Fe | | |
| 1 | | | Салат из свеклы | 50 | | | 1 | | 0 | | 3 | | 14 | | 0.02 | | 10 | | 1350мкг | | | 2.5 | | 18 | |  | | 10.3 | | 0.3 | | |
| 2 | | | Отварная птица (курица) | 100 | | | 25 | | 17 | | 0 | | 170 | | 2.7 | | 1.6 | | 4.4 | | | 2.7 | | 3.3 | |  | | 4.8 | | 8.9 | | |
| 3 | | | Хлеб | 50 | | | 2 | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | | 0.009 | | | 0.7 | | 12 | | 52 | | 12 | | 1 | | |
| 4 | | | Макароны отварные | 150 | | | 2 | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | | 0.009 | | | 0.7 | | 12 | | 52 | | 12 | | 1 | | |
| 5 | | | Компот из сухофруктов (курага) | 50 | | | 0.3 | | 0 | | 3.9 | | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | | 3.45 | | | 1.95 | | 1.05 | |  | | 1.5 | | 0.95 | | |
| 6 | | | Яблоки | 100 | | | 0.2 | | 0.2 | | 4.9 | | 27.5 | | 0.015 | | 0.5 | | 5 | | | 0.1 | | 8 | | 5 | | 4.9 | | 8 | | |
| 7 | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **Дата 13.03.2021г день недели суббота** | | | |
| 1 | | | Салат из свеклы | 50 | | | 1 | | 0 | | 3 | | 14 | | 0.02 | | 10 | | 1350мкг | | | 2.5 | | 18 | |  | | 10.3 | | 0.3 | | |
| 2 | | | Картофельное пюре | 150 | | | 4 | | 8 | | 26 | | 191 | | 0.1 | | 3.7 | | 6 | | | 0.1 | | 27 | |  | | 20 | |  | | |
| 3 | | | Хлеб | 50 | | | 2 | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | | 0.009 | | | 0.7 | | 12 | | 52 | | 12 | | 1 | | |
| 4 | | | Котлеты из говядины | 50 | | | 9 | | 10 | | 0 | | 130 | |  | |  | | 2.0мкг | | | 0.1 | | 9 | | 79 | | 8 | | 0.9 | | |
| 5 | | | Компот из сухофруктов (курага) | 50 | | | 0.3 | | 0 | | 3.9 | | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | | 3.45 | | | 1.95 | | 1.05 | |  | | 1.5 | | 0.95 | | |
| 6 | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Дата 15.03.2021г.день недели понедельник** | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из овощей | | | 40 | | 1 | | | 0 | | 3 | | 14 | | 0.02 | | 10 | | 1350мкг | | | 2.5 | | 18 | |  | | 10.3 | | 0.3 | |
| 2 | Картофельное пюре | | | 150 | | 4 | | | 8 | | 26 | | 191 | | 0.1 | | 3.7 | | 6 | | | 0.1 | | 27 | |  | | 20 | |  | |
| 3 | Хлеб | | | 50 | | 2 | | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | | 0.009 | | | 0.7 | | 12 | | 52 | | 12 | | 1 | |
| 4 | Котлеты из говядины | | | 50 | | 9 | | | 10 | | 0 | | 130 | |  | |  | | 2.0мкг | | | 0.1 | | 9 | | 79 | | 8 | | 0.9 | |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага) | | | 50 | | 0.3 | | | 0 | | 3.9 | | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | | 3.45 | | | 1.95 | | 1.05 | |  | | 1.5 | | 0.95 | |
| 6 | Сливочное масло | | | 10 | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 7 |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата 16.03.2021г день недели вторник** | | | |
| 1 | | | Каша гречневая | 150 | | 7 | | | 1.5 | | 31 | | 152 | | 0.25 | | 0 |  |  | 10 | 149 | 10 | 3.32 |
| 2 | | | Салат из капусты и моркови | 40 | | 1 | | | 0 | | 3 | | 14 | | 0.02 | | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 3 | | | Хлеб | 50 | | 1 | | | 0 | | 24 | | 121 | | 0.08 | | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | | | Отварная птица (курица) | 70 | | 25 | | | 17 | | 0 | | 170 | | 2.7 | | 1.6 | 4.4 | 2.7 | 3.3 |  | 4.8 | 8.9 |
| 5 | | | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.3 | | | 0 | | 3.9 | | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
|  | | | (курага) |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | Яблоки | 70 | | 0.2 | | | 0.2 | | 4.9 | | 27.5 | | 0.015 | | 0.5 | 5 | 0.1 | 8 | 5 | 4.9 | 8 |
|  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дата 17.03.2021г день недели среда** | | | |
| 1 | | Салат из свеклы | | 50 | | 1 | 0 | | | | | 3 | 14 | | 0.02 | | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | | Картофельное пюре | | 150 | | 4 | 8 | | | | | 26 | 191 | | 0.1 | | 3.7 | 6 | 0.1 | 27 |  | 20 |  |
| 3 | | Хлеб | | 50 | | 2 | 0.5 | | | | | 12 | 56 | | 0.08 | | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | | Котлеты из говядины | | 50 | | 9 | 10 | | | | | 0 | 130 | |  | |  | 2.0мкг | 0.1 | 9 | 79 | 8 | 0.9 |
| 5 | | Компот из сухофруктов (курага) | | 200 | | 0.3 | 0 | | | | | 3.9 | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| 6 | |  | |  | |  |  | | | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | | | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дата 18.03.2021г день недели четверг** | | | |
| 1 | Салат из свеклы | | | 50 | 1 | | | 0 | | 3 | | | | 14 | | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | Отварная птица (курица) | | | 70 | 25 | | | 17 | | 0 | | | | 170 | | 2.7 | 1.6 | 4.4 | 2.7 | 3.3 |  | 4.8 | 8.9 |
| 3 | Хлеб | | | 50 | 2 | | | 0.5 | | 12 | | | | 56 | | 0.08 | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | Каша пшеничная | | | 150 | 7 | | | 1.5 | | 31 | | | | 152 | | 0.25 | 0 |  |  | 10 | 149 | 10 | 3.32 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага) | | | 200 | 0.3 | | | 0 | | 3.9 | | | | 16.75 | | 0.015 | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| 6 | Яблоки | | | 85 | 0.2 | | | 0.2 | | 4.9 | | | | 27.5 | | 0.015 | 0.5 | 5 | 0.1 | 8 | 5 | 4.9 | 8 |
| 7 |  | | |  |  | | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата *19.03.2021г день недели пятница*** | | | грамм | | Пищ.вещ | | | | | | Энер.  цен | | Витамины(мг) | | | | | | | | | Мин.вещ(мг) | | | | | | | |
| бел | | жиры | | угл | |  | | В1 | | С | | А | | | Е | | Са | | Р | | Mg | | Fe | |
| 1 | | Салат из капусты и моркови | 40 | | 1 | | 0 | | 3 | | 14 | | 0.02 | | 10 | | 1350мкг | | | 2.5 | | 18 | |  | | 10.3 | | 0.3 | |
| 2 | | Картофельное пюре | 150 | | 4 | | 8 | | 26 | | 191 | | 0.1 | | 3.7 | | 6 | | | 0.1 | | 27 | |  | | 20 | |  | |
| 3 | | Хлеб | 50 | | 2 | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | | 0.009 | | | 0.7 | | 12 | | 52 | | 12 | | 1 | |
| 4 | | Котлеты из говядины | 50 | | 9 | | 10 | | 0 | | 130 | |  | |  | | 2.0мкг | | | 0.1 | | 9 | | 79 | | 8 | | 0.9 | |
| 5 | | Компот из сухофруктов (курага) | 200 | | 0.3 | | 0 | | 3.9 | | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | | 3.45 | | | 1.95 | | 1.05 | |  | | 1.5 | | 0.95 | |
| 6 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 7 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Дата 20.03.2021г день недели суббота** | | |
| 1 | | Салат из свеклы | 50 | | 1 | | 0 | | 3 | | 14 | | 0.02 | | 10 | | 1350мкг | | | 2.5 | | 18 | |  | | 10.3 | | 0.3 | |
| 2 | | Отварная птица (курица) | 85 | | 25 | | 17 | | 0 | | 170 | | 2.7 | | 1.6 | | 4.4 | | | 2.7 | | 3.3 | |  | | 4.8 | | 8.9 | |
| 3 | | Хлеб | 50 | | 2 | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | | 0.009 | | | 0.7 | | 12 | | 52 | | 12 | | 1 | |
| 4 | | Макароны отварные | 150 | | 2 | | 0.5 | | 12 | | 56 | | 0.08 | | 0 | | 0.009 | | | 0.7 | | 12 | | 52 | | 12 | | 1 | |
| 5 | | Компот из сухофруктов (курага) | 200 | | 0.3 | | 0 | | 3.9 | | 16.75 | | 0.015 | | 0.5 | | 3.45 | | | 1.95 | | 1.05 | |  | | 1.5 | | 0.95 | |
| 6 | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |