|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|   | **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **Неделя первая** |  |   |  |  |  |   |   |
| **1-й день** |   |   |  |  |  |   |   |
| **завтрак** |   |   |  |  |  |   |   |
|   | Горох овощной отварной (из консервированного) | 50 | 1,5 | 1,8 | 3,1 | 34,9 | 1033 |
|   | Омлет натуральный | 150 | **15,8** | **12,4** | **3,2** | 187,1 | 209 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | Какао на молоке | 180 | **3,2** | **2,9** | **11,3** | 84,0 | 946 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|   | Всего | 415 | 23 | 21 | 32 | 405,9 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **2-й завтрак**  |   |   |  |  |  |   |   |
|   | Фрукты свежие  | 110 | **0,4** | **0,4** | **9,0** | 40,8 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|   | Всего | 290 | 0,7 | 0,4 | 19,9 | 85,7 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **обед** |   |   |  |  |  |   |   |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,46 | 2,56 | 1,76 | 32,0 | 9 |
|   | Уха | 180 | 1,8 | 2,0 | 9,4 | 62,7 | 98 |
|   | Рыба в суп | 45 | 6,7 | 0,4 | 0,3 | 31,7 | 231 |
|   | Оладьи из печени | 70 | 10,0 | 11,5 | 7,5 | 173,5 | 1319 |
|   | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 3,5 | 44,1 | 155,0 | 412 |
|   |  сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,4 | 69,1 | 1629 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **720** | **26** | **20** | **100** | **686** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  Кекс Детский | 60 | **3,3** | **6,9** | **16,7** | 142,2 | 1411 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|   | Всего | 255,0 | 8,7 | 13,2 | 24,7 | 252,2 |   |
| **ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи сезонные порционно | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,7 | 901 |
|   | Запеканка картофельная с мясом  | 150 | **7,5** | **12,5** | **19,9** | 222,2 | 1321 |
|   | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 0,9 | 1,8 | 17,1 | 446 |
|   | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|   | Всего | 455 | 12 | 15 | 46 | 370 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого** |   | 2135 | 70 | 70 | 222 | 1799,5 |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|   | **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Каша молочная гречневая  | 180 | 4,6 | 9,3 | 26,2 | 207,0 | 1127 |
|   | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 1193 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|   | кофейный напиток  | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 84,0 | 1613 |
|  | **Всего** | **455** | **12** | **19** | **55** | 436,9 |  |
| **2-й завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |
| 1629 |  сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 |   |
|  | **Всего** | **180** | **0,9** | **0,0** | **16,4** | 69,1 |  |
| **обед** |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Салат "Летний" | 50 | 1,3 | 3,3 | 2,7 | 45,0 | 20 |
|   | Рассольник домашний | 180 | 1,7 | 3,7 | 11,8 | 87,3 | 87 |
|   | Сметана в суп | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 580 |
|   | мясо в суп | 25 | 3,8 | 3,0 | 0,0 | 41,6 | 357 |
|   | рыба, запеченная по-русски | 230 | 19,0 | 10,0 | 28,0 | 145,3 | 235 |
|   | Кисель витаминный из шиповника | 180 | 0,2 | 0,0 | 28,2 | 113,7 | 261 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **720** | **28,5** | **21,8** | **91,6** | 676,5 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир) | 60 | 0,5 | 0,0 | 47,0 | 189,8 | 539 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|  | **Всего** | **255** | **5,9** | **6,2** | **55,0** | 299,8 |  |
| **ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,81 | 2,59 | 4,01 | 42,6 | 864 |
|   | Лапшевник с творогом | 200 | 12 | 7,7 | 31,7 | 163,9 | 1168 |
|   | Молоко сгущеное | 30 | 2,4 | 2,3 | 20,5 | 112,6 | 1636 |
|   | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **485** | **19** | **13** | **77** | 501,8 |  |
|  | **Итого** | **2095** | **66** | **60** | **295** | 1984,2 |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|   | **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **3-й день** |   |   |   |   |   |   |   |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Каша рисовая  | 180 | 4,2 | 7,8 | 26,5 | 193,1 | 1126 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | яйцо вареное | 40 | 5,2 | 3,8 | 0,3 | 56,2 | 205 |
|   | кофейный напиток  | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 84,0 | 1613 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|  | **Всего** | **435** | **14,3** | **17,9** | **53,7** | 433,2 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **2-й завтрак**  |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|  | **Всего** | **280** | **1** | **0** | **19** | 82,0 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **обед** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Винегрет с сельдью | 50 | 2,8 | 5,4 | 2,7 | 70,0 | 1373 |
|   | Суп гороховый с мясом | 200 | 6,9 | 5,6 | 17,8 | 149,2 | 95 |
|   | мясо в суп | 25 |   |   |   |   | 357 |
|   | Голубцы ленивые | 200 | 9,5 | 9,7 | 17,3 | 194,6 | 886 |
|   | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,15 | 10,00 | 41,9 | 245 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **720** | **21,6** | **21,3** | **68,3** | 550,8 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **полдник** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Блинчики | 70 | 3,8 | 2,9 | 21,1 | 125,4 | 1430 |
|   | Молоко сгущенное | 15 | 1,2 | 1,2 | 10,2 | 56,3 | 1636 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|  | **Всего** | **280** | **10** | **10** | **39** | 291,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Запеканка овощная | 200 | 5,6 | 9,8 | 33,7 | 209,3 | 1089 |
|   | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 0,9 | 1,8 | 17,1 | 446 |
|   | чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 26,7 | 318 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **485** | **9,0** | **11,2** | **67,3** | 406,4 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого** |  | **2200** | **56** | **61** | **248** | 1764,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |   |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Горох овощной отварной (из консервированного) | 50 | 1,5 | 1,8 | 3,1 | 34,9 | 1033 |
|   | Каша ячневая  | 180 | 4,7 | 3,5 | 21,0 | 134,3 | 475 |
|   | Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 1 |
|   | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 1193 |
|   | Какао на молоке | 180 | **3,2** | **2,9** | **11,3** | 84,0 | 946 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|  | **Всего** | **460** | **14** | **19** | **50** | 421,4 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **280** | **1** | **0** | **19** | 82,0 |  |
| **обед** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,33 | 3,04 | 0,90 | 32,3 | 1356 |
|   | Суп летний | 180 | 7,07 | 7,83 | 9,24 | 135,8 | 945 |
|   | мясо в суп | 25 |   |   |   | 0,0 | 357 |
|   |  Биточки рыбные  | 70 | 5,8 | 3,1 | 6,4 | 68,0 | 643 |
|   | Картофельное пюре с луком | 130 | 3,2 | 7,2 | 20,7 | 160,0 | 1030 |
|   | Кисель из сока  | 200 | 0,3 | 0,0 | 31,3 | 126,4 | 262 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **670** | **17,8** | **20,3** | **87,6** | 603,9 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир) | 70 | 0,6 | 0,0 | 54,8 | 221,5 | 539 |
|   |  сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 | 1629 |
|  | **Всего** | **250,0** | **1,5** | **0,0** | **71,2** | 290,6 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ужин** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Запеканка творожная | 200 | 17,6 | 12,6 | 33,6 | 251,2 | 636 |
|   | Молоко сгущенное | 30 | 2,4 | 2,3 | 20,5 | 112,6 | 1636 |
|   | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 3,2 | 28,7 | 1612 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **455** | **23,7** | **16,5** | **77,8** | 554,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **2115,0** | **57,5** | **55,7** | **305,2** | 1952,4 |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Суп молочный с вермишелью | 150 | 2,3 | 2,2 | 12,1 | 78,0 | 116 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | яйцо вареное | 40 | 5,2 | 3,8 | 0,3 | 56,2 | 205 |
|   | кофейный напиток  | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 84,0 | 1613 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|  | **Всего** | **405** | **12,4** | **12,3** | **39,3** | 318,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|   |   |   |   |   |   | 0,0 |   |
|  | **Всего** | **280** | **1** | **0** | **19** | 82,0 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **обед** |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,46 | 2,56 | 1,76 | 32,0 | 9 |
|   | Свекольник с мясом и сметаной | 180 | 8,4 | 10,5 | 8,3 | 160,7 | 68 |
|   | мясо в суп | 25 |   |   |   |   | 357 |
|   | Сметана в суп | 10 |   |   |   |   | 580 |
|   | Плов  | 220 | 9,68 | 5,22 | 41,14 | 210,3 | 1259 |
|   | Напиток брусничный | 200 | 0,17 | 0,12 | 11,33 | 47,1 | 935 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **700** | **20** | **17** | **82** | 558,2 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Булочка осенняя | 60 | 4,1 | 5,3 | 25,8 | 167,3 | 1396 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|  | **Всего** | **255** | **9,6** | **11,5** | **33,8** | 277,3 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ужин** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 12,2 | 11,6 | 39,6 | 311,1 | 1322 |
|   | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 0,9 | 1,8 | 17,1 | 446 |
|   | чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 26,7 | 318 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **475,0** | **14,9** | **12,9** | **68,5** | 449,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **2115** | **57** | **54** | **242** | 1685,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **Неделя вторая** |   |   |  |  |  |   |   |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |   |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Каша овсяная | 180 | 4,6 | 8,1 | 25,0 | 191,4 | 1124 |
|   | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 1193 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | Какао на молоке | 180 | **3,2** | **2,9** | **11,3** | 84,0 | 946 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|  | **Всего** | **405** | **12** | **18** | **50** | 410,6 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Фрукты свежие  | 110 | **0,4** | **0,4** | **9,0** | 40,8 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **290** | **1** | **0** | **20** | 85,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Икра свекольная | 50 | 1,4 | 3,1 | 7,2 | 62,3 | 60 |
|   | Суп крестьянский | 180 | **1,4** | **3,7** | **7,6** | 69,2 | 90 |
|   | Бигус (говядина с капустой) | 200 | 9,0 | 7,6 | 22,6 | 160,4 | 845 |
|   | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,3 | 66,1 | 1544 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **625** | **14** | **14** | **73** | 476,3 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **полдник** |  |  |  |  |  |   |  |
|   |  Пирожки печеные с яблоками | 70 | 5,18 | 1,82 | 28,98 | 153,0 | 1448 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|  | **Всего** | **265** | **10,6** | **8,1** | **37,0** | 263,0 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Рыба тушеная в томате с овощами  | 100 | 8,1 | 3,7 | 6,7 | 92,0 | 1225 |
|   | Картофель отварной | 155 | 3,2 | 0,6 | 24,5 | 116,2 | 131 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|   | чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 26,7 | 318 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **545** | **14,4** | **4,9** | **65,3** | 362,8 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Итого за день** |  | **2130** | **52** | **45** | **246** | 1598,3 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|  |  |  |   |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |   |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Овощи сезонные порционно | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,7 | 901 |
|   | Каша манная | 180 | 4,0 | 2,1 | 17,1 | 103,0 | 1122 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | кофейный напиток  | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 84,0 | 1613 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **445** | **9** | **8** | **46** | 297,6 |  |
| **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |   |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 | 1629 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **180** | **1** | **0** | **16** | 69,1 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Салат из припущенной моркови с яблоками  | 50 | 3,1 | 5,1 | 4,4 | 82,8 | 1379 |
|   | Суп с зеленым горошком и овощами | 180 | 0,9 | 3,6 | 8,2 | 69,1 | 91 |
|   | мясо в суп | 25 | 3,8 | 3,0 | 0,0 | 41,6 | 357 |
|   | Голубцы ленивые | 200 | 9,5 | 9,7 | 27,3 | 194,6 | 886 |
|   | Кисель ягодный | 180 | 0,2 | 0,0 | 28,2 | 113,7 | 1552 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **650** | **20** | **21** | **87** | 618,5 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **полдник** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир) | 70 | 0,6 | 0,0 | 54,8 | 221,5 | 539 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|   |   |   |  |  |  |   |   |
|  | **Всего** | **265** | **6,0** | **6,2** | **62,8** | 331,5 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Кукуруза овощная отварная (из консервированной) | 55 | 1,6 | 2,0 | 3,4 | 38,4 | 1033а |
|   | Жаркое по-домашнему | 180 | 10,5 | 7,6 | 20,6 | 192,3 | 379 |
|   | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **455** | **16** | **11** | **46** | 346,8 |  |
| **Итого за день** |  | **1995** | **52** | **47** | **259** | **1663,5** |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|   | **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |   |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |   |  |
|   |  Икра морковная | 50 | 1,3 | 4,5 | 6,4 | 71,3 | 1382 |
|   | Омлет натуральный | 150 | 15,8 | 12,4 | 3,2 | 187,1 | 209 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 26,7 | 318 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|  | **Всего** | **435** | **19** | **21** | **30** | 385,1 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|  | **Всего** | **280** | **1** | **0** | **19** | 82,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Салат из картофеля с огурцами | 50 | 0,8 | 2,6 | 4,5 | 44,6 | 23 |
|   | Суп-пюре из разных овощей  | 180 | 2,0 | 2,7 | 8,6 | 66,7 | 121 |
|   | Котлеты любительские | 70 | 8,1 | 3,9 | 6,1 | 91,9 | 943 |
|   | Масло к блюдам | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,1 | 711 |
|   | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,00 | 2,6 | 29,2 | 164,0 | 464 |
|   | компот из кураги | 180 | 1,1 | 0,0 | 16,3 | 69,6 | 1546 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **700** | **19,9** | **15,4** | **83,9** | 553,9 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Блинчики | 70 | 3,8 | 2,9 | 21,1 | 125,4 | 1430 |
|   | Молоко сгущенное | 15 | 1,2 | 1,2 | 10,2 | 56,3 | 1636 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **280** | **10,4** | **10,3** | **39,4** | 291,7 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ужин** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Тефтели мясные в соусе | 90 | 7,0 | 8,6 | 12,7 | 155,9 | 1312 |
|   | Рагу овощное | 150 | 2,0 | 1,6 | 14,3 | 79,3 | 433 |
|   | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **465** | **12,6** | **11,7** | **49,7** | 354,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **2160** | **63** | **59** | **222** | 1667,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|   | **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |   |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Овощи сезонные порционно | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 901 |
|   | Каша "Дружба" | 180 | 5,0 | 8,5 | 20,4 | 178,2 | 1112 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 1193 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|   | кофейный напиток  | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 84,0 | 1613 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **455** | **13** | **18** | **49** | 408,1 |  |
| **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **280** | **1** | **0** | **19** | 82,0 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Салат из отварной моркови, консервированной кукурузы и свежих огурцов | 50 | 0,7 | 3,1 | 4,4 | 48,8 | 855 |
|   | Щи из свежей капусты | 180 | 2,7 | 2,9 | 5,8 | 49,9 | 77 |
|   | Сметана в суп | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 580 |
|   | Печень по-строгановски  | 100 | 7,6 | 7,5 | 4,8 | 116,8 | 1273 |
|   | Пюре картофельное | 130 | 2,8 | 3,4 | 18,2 | 114,5 | 418 |
|   |  сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 | 1629 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **665** | **16,7** | **18,3** | **69,5** | 510,0 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Ватрушка с творогом | 70 | 5,6 | 4,3 | 23,3 | 154,6 | **1492** |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|  | **Всего** | **265** | **11** | **11** | **31** | 264,6 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|   | котлета из говядины | 70 | 7,7 | 7,6 | 7,2 | 128,0 | 395 |
|   | Макаронные изделия с сыром | 200 | 5,5 | 6,4 | 34,6 | 218,0 | 415 |
|   | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **495** | **17** | **16** | **65** | **466** |  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | **Итого** | **2160** | **58** | **63** | **234** | **1730,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |   |   |
| **5-й день** |   |   |  |  |  |   |   |
| **завтрак** |   |   |  |  |  |   |   |
|   | Каша "Геркулес"  | 180 | 4,4 | 8,3 | 22,8 | 183,2 | 479 |
|   | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|   | яйцо вареное | 40 | 5,2 | 3,8 | 0,3 | 56,2 | 205 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|   | кофейный напиток  | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 84,0 | 1613 |
| **итого** |  | **435** | **15** | **18** | **50** | 423,3 |  |
| **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Фрукты свежие  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|   | Напиток из плодов шиповника | 180 | **0,3** | **0,0** | **10,9** | 44,9 | 335 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Всего** | **280** | **1** | **0** | **19** | 82,0 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |   |  |
|   | Салат из зеленого горошка с огурцами | 50 | 0,9 | 3,0 | 4,8 | 50,0 | 866 |
|   | Рассольник ленинградский | 180 | 1,7 | 3,7 | 14,4 | 97,5 | 88 |
|   | Сметана в суп | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 580 |
|   | Котлеты рыбные (паровые) | 70 | **6,6** | **1,8** | **7,2** | 71,5 | 642 |
|   | Капуста тушеная свежая | 150 | 4,8 | 6,0 | 19,3 | 150,2 | 1046 |
|   | Напиток брусничный | 200 | 0,17 | 0,12 | 11,33 | 47,1 | 935 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **675** | **16** | **16** | **76** | 510,9 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Булочка молочная | 60 | 4,7 | 2,3 | 27,4 | 140,1 | 1397 |
|   | Кисломолочный продукт  | 195 | **5,5** | **6,2** | **8,0** | 110,0 | 587 |
|  | **Всего** | **255** | **10** | **9** | **35** | 259,1 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Кукуруза овощная отварная (из консервированной) | 55 | 1,6 | 2,0 | 3,4 | 38,4 | 1033 |
|   | Вареники ленивые  | 175 | 15,9 | 10,7 | 25,7 | 245,2 | 628 |
|   | Молоко сгущенное | 30 | 2,4 | 2,3 | 20,5 | 112,6 | 1636 |
|   | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|   | Хлеб ржаной  | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,2 | 50,5 | 488 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 66,9 | 492 |
|  | **Всего** | **490** | **24** | **17** | **77** | 552,7 |  |
|   | Итого | 2135 | 66 | 60 | 257 | 1828,0 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Всего за 10 дней | 21355,0 | 599,6 | 580,3 | 2531,6 | 17747,3 |   |
|  | **Среднее за 10 дней** | **2135,5** | **60** | **58** | **253** | **1775** |   |