|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |