|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | | |  | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горох овощной отварной (из консервированного) | 30 | 0,9 | 1,1 | 1,9 | 20,9 | 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 | 150 | **2,7** | **2,4** | **9,4** | 70,0 | 946 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | Всего | 350 | 20 | 20 | 22 | 344,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | **0,3** | **0,3** | **8,2** | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  | Всего | 250 | 0,6 | 0,3 | 17,3 | 74,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,37 | 2,05 | 1,41 | 25,6 | 9 |
|  | Уха | 150 | 1,5 | 1,7 | 7,8 | 52,3 | 98 |
|  | Рыба в суп | 45 | 6,7 | 0,4 | 0,3 | 31,7 | 231 |
|  | Оладьи из печени | 60 | 8,6 | 9,9 | 6,4 | 148,7 | 1319 |
|  | Рис с овощами | 120 | 3,6 | 4,7 | 15,3 | 117,7 | 1053 |
|  | сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 | 1629 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **630** | **23** | **19** | **64** | 518,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кекс Детский | 50 | **2,7** | **5,8** | **13,9** | 118,5 | 1411 |
|  | Кисломолочный продукт | 160 | **4,5** | **5,1** | **6,6** | 90,2 | 587 |
|  | Всего | 210,0 | 7,2 | 10,9 | 20,5 | 208,7 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | Всего | 400 | 11 | 15 | 42 | 349,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | 1840 | 63 | 65 | 165 | 1495,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда (г)** | | |  | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи сезонные порционно | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 | 901 |
|  | Каша молочная гречневая | 135 | 3,4 | 7,0 | 19,6 | 155,2 | 1127 |
|  | Сыр порциями | 7 | 1,6 | 2,0 | 0,0 | 24,7 | 1193 |
|  | Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,7 | 70,0 | 1613 |
|  | **Всего** | **352** | **9** | **19** | **41** | 367,0 |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 | 1629 |
|  | **Всего** | **180** | **0,9** | **0,0** | **16,4** | 69,1 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат "Летний" | 40 | 1,0 | 2,6 | 2,1 | 36,0 | 20 |
|  | Рассольник домашний | 150 | 1,4 | 3,1 | 9,8 | 72,8 | 87 |
|  | мясо в суп | 25 | 3,8 | 3,0 | 0,0 | 41,6 | 357 |
|  | рыба, запеченная по-русски | 180 | 7,5 | 6,1 | 19,9 | 164,5 | 235 |
|  | Кисель витаминный из шиповника | 180 | 0,2 | 0,0 | 28,2 | 113,7 | 261 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **610** | **15,6** | **15,1** | **76,0** | 502,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир) | 40 | 0,3 | 0,0 | 31,3 | 126,6 | 539 |
|  | Кисломолочный продукт | 160 | **4,5** | **5,1** | **6,6** | 90,2 | 587 |
|  | **Всего** | **200** | **4,8** | **5,1** | **37,9** | 216,8 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30 | 0,49 | 1,55 | 2,41 | 25,6 | 864 |
|  | Лапшевник с творогом | 130 | 7,8 | 5,0 | 7,6 | 106,6 | 1168 |
|  | Молоко сгущеное | 20 | 1,6 | 1,6 | 13,7 | 75,1 | 1636 |
|  | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **400** | **13** | **10** | **44** | 316,8 |  |
| **Итого за день** |  | **1742** | **44** | **48** | **215** | 1472,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая | 135 | 3,1 | 5,9 | 19,9 | 144,8 | 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 | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,7 | 70,0 | 1613 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **350** | **12,1** | **15,5** | **40,3** | 348,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  | **Всего** | **250** | **1** | **0** | **17** | 74,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет с сельдью | 40 | 2,2 | 4,3 | 2,1 | 56,0 | 1373 |
|  | Суп гороховый с мясом | 150 | 5,2 | 4,2 | 13,4 | 111,9 | 95 |
|  | мясо в суп | 25 |  |  |  |  | 357 |
|  | Голубцы ленивые | 160 | 7,6 | 7,8 | 13,8 | 155,7 | 886 |
|  | Напиток брусничный | 150 | 0,13 | 0,09 | 8,50 | 35,3 | 935 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **560** | **16,8** | **16,7** | **53,8** | 432,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Блинчики | 50 | 2,7 | 2,0 | 15,1 | 89,6 | 1430 |
|  | Молоко сгущеное | 15 | 1,2 | 1,2 | 10,2 | 56,3 | 1636 |
|  | Кисломолочный продукт | 160 | **4,5** | **5,1** | **6,6** | 90,2 | 587 |
|  | **Всего** | **225** | **8** | **8** | **32** | 236,1 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка овощная | 150 | 4,2 | 4,4 | 25,3 | 157,0 | 1089 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 0,9 | 1,8 | 17,1 | 446 |
|  | чай с лимоном | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 | 318 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **400,0** | **6,7** | **5,7** | **51,3** | 283,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1785** | **45** | **46** | **195** | 1375,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горох овощной отварной (из консервированного) | 30 | 0,9 | 1,1 | 1,9 | 20,9 | 1033 |
|  | Каша ячневая | 135 | 3,5 | 2,6 | 15,7 | 100,8 | 475 |
|  | Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 1 |
|  | Сыр порциями | 7 | 1,6 | 2,0 | 0,0 | 24,7 | 1193 |
|  | Какао на молоке | 150 | **2,7** | **2,4** | **9,4** | 70,0 | 946 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **352** | **10** | **16** | **36** | 327,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  |  |  |  |  |  | 0,0 |  |
|  | **Всего** | **250** | **1** | **0** | **17** | 74,5 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,27 | 2,44 | 0,72 | 25,9 | 1356 |
|  | Суп летний | 150 | 5,90 | 6,53 | 7,70 | 113,1 | 945 |
|  | мясо в суп | 25 |  |  |  | 0,0 | 357 |
|  | Биточки рыбные | 60 | 5,0 | 1,8 | 5,5 | 58,3 | 643 |
|  | Картофельное пюре с луком | 120 | 3,0 | 6,6 | 19,1 | 147,7 | 1030 |
|  | Кисель из сока | 180 | 0,4 | 0,0 | 14,5 | 59,5 | 262 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **610** | **16,2** | **17,7** | **63,5** | 478,3 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир) | 40 | 0,3 | 0,0 | 31,3 | 126,6 | 539 |
|  | сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 | 1629 |
|  | **Всего** | **220,0** | **1,2** | **0,0** | **47,7** | 195,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная | 150 | 13,2 | 7,2 | 17,7 | 188,4 | 636 |
|  | Молоко сгущеное | 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 | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **400** | **19,1** | **11,1** | **59,7** | 414,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1832,0** | **47,3** | **44,7** | **224,6** | 1490,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью | 135 | 2,1 | 2,0 | 10,9 | 70,2 | 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 | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,7 | 70,0 | 1613 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **350** | **11,0** | **11,6** | **31,3** | 274,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  |  |  |  |  |  | 0,0 |  |
|  | **Всего** | **250** | **1** | **0** | **17** | 74,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,37 | 2,05 | 1,41 | 25,6 | 9 |
|  | Свекольник с мясом и сметаной | 150 | 7,0 | 8,7 | 6,9 | 133,9 | 68 |
|  | мясо в суп | 25 |  |  |  |  | 357 |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  | 580 |
|  | Плов | 180 | 7,92 | 4,27 | 25,48 | 172,0 | 1259 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,6 | 55,1 | 1544 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **590** | **17** | **15** | **63** | 460,4 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожки печеные с яблоками | 50 | 3,70 | 1,30 | 20,70 | 109,3 | 1448 |
|  | Кисломолочный продукт | 160 | **4,5** | **5,1** | **6,6** | 90,2 | 587 |
|  | **Всего** | **210** | **8,2** | **6,4** | **27,3** | 199,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 9,2 | 8,7 | 29,7 | 233,3 | 1322 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 0,9 | 1,8 | 17,1 | 446 |
|  | чай с лимоном | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 | 318 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **400,0** | **11,7** | **10,0** | **55,7** | 359,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1800** | **49** | **44** | **195** | 1367,8 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи сезонные порционно | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,6 | 901 |
|  | Каша овсяная | 135 | 3,4 | 6,1 | 18,8 | 143,5 | 1124 |
|  | Сыр порциями | 7 | 1,6 | 2,0 | 0,0 | 24,7 | 1193 |
|  | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|  | Какао на молоке | 150 | **2,7** | **2,4** | **9,4** | 70,0 | 946 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **357** | **10** | **14** | **39** | 324,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **250** | **1** | **0** | **17** | 74,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная | 30 | 0,8 | 1,9 | 4,3 | 37,4 | 60 |
|  | Суп крестьянский | 150 | **1,2** | **3,1** | **6,3** | 57,7 | 90 |
|  | Бигус (говядина с капустой) | 160 | 7,2 | 6,1 | 11,1 | 128,3 | 845 |
|  | Компот из свежих яблок | 150 | 0,11 | 0,11 | 7,50 | 31,4 | 245 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **525** | **11** | **11** | **45** | 328,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка осенняя | 60 | 4,1 | 5,3 | 25,8 | 167,3 | 1396 |
|  | Кисломолочный продукт | 160 | **4,5** | **5,1** | **6,6** | 90,2 | 587 |
|  | **Всего** | **220** | **8,6** | **10,4** | **32,4** | 257,5 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 8,1 | 3,7 | 6,7 | 92,0 | 1225 |
|  | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 0,6 | 23,7 | 112,4 | 131 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | чай с лимоном | 180 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 24,0 | 318 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **465** | **12,9** | **4,6** | **52,3** | 302,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1817** | **43** | **41** | **186** | 1287,2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи сезонные порционно | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,6 | 901 |
|  | Каша манная | 135 | 3,0 | 1,6 | 12,9 | 77,3 | 1122 |
|  | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|  | кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,7 | 70,0 | 1613 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | **1,8** | **0,2** | **11,7** | 55,7 | 492 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **355** | **8** | **7** | **37** | 244,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 40 | 2,5 | 4,1 | 3,5 | 66,2 | 1379 |
|  | Суп с зеленым горошком и овощами | 150 | 0,8 | 3,0 | 6,8 | 57,6 | 91 |
|  | мясо в суп | 25 | 3,8 | 3,0 | 0,0 | 41,6 | 357 |
|  | Голубцы ленивые | 160 | 7,6 | 7,8 | 13,8 | 155,7 | 886 |
|  | Напиток брусничный | 150 | 0,13 | 0,09 | 8,50 | 35,3 | 935 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **560** | **16** | **18** | **49** | 424,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир) | 40 | 0,3 | 0,0 | 31,3 | 126,6 | 539 |
|  | Кисломолочный продукт | 180 | **5,0** | **5,8** | **7,4** | 101,5 | 587 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **220** | **5,4** | **5,8** | **38,7** | 228,1 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза овощная отварная (из консервированной) | 30 | 0,9 | 1,1 | 1,9 | 20,9 | 1033 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150 | 8,7 | 6,3 | 17,2 | 160,2 | 379 |
|  | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **400** | **13** | **9** | **40** | 290,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1715** | **43** | **40** | **180** | **1257,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра морковная | 30 | 0,8 | 2,7 | 3,9 | 42,8 | 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 |
|  | кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,7 | 70,0 | 1613 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | **1,8** | **0,2** | **11,7** | 55,7 | 492 |
|  | **Всего** | **360** | **21** | **21** | **29** | 388,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  | **Всего** | **250** | **1** | **0** | **17** | 74,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из картофеля с огурцами | 40 | 0,6 | 2,1 | 3,6 | 35,7 | 23 |
|  | Суп-пюре из разных овощей | 150 | 1,7 | 2,3 | 7,2 | 55,6 | 121 |
|  | Котлеты любительские | 50 | 5,8 | 2,8 | 4,4 | 65,6 | 943 |
|  | Масло к блюдам | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,1 | 711 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 3,60 | 1,5 | 17,5 | 98,4 | 464 |
|  | компот из кураги | 150 | 0,9 | 0,0 | 13,6 | 58,0 | 1546 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **550** | **14,3** | **12,7** | **62,3** | 420,3 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Блинчики | 50 | 2,7 | 2,0 | 15,1 | 89,8 | 1430 |
|  | Молоко сгущеное | 15 | 1,2 | 1,2 | 10,2 | 56,3 | 1636 |
|  | Кисломолочный продукт | 160 | **4,5** | **5,1** | **6,6** | 90,2 | 587 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **225** | **8,4** | **8,3** | **32,0** | 236,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Тефтели мясные в соусе | 60 | 4,7 | 5,7 | 8,4 | 104,0 | 1312 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **410** | **8,7** | **8,6** | **33,9** | 248,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1795** | **53** | **51** | **175** | 1368,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **4-й день** |  |  |  |  |  | 0,0 |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  | 0,0 |  |
|  | Овощи сезонные порционно | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 | 901 |
|  | Каша "Дружба" | 135 | 3,8 | 6,4 | 15,3 | 133,6 | 1112 |
|  | Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1 |
|  | Сыр порциями | 7 | 1,6 | 2,0 | 0,0 | 24,7 | 1193 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | **1,8** | **0,2** | **11,7** | 55,7 | 492 |
|  | кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,7 | 70,0 | 1613 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **352** | **10** | **14** | **39** | 323,5 |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **250** | **1** | **0** | **17** | 74,5 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной моркови, консервированной кукурузы и свежих огурцов | 30 | 0,5 | 1,9 | 2,6 | 29,3 | 855 |
|  | Щи | 150 | 2,2 | 2,4 | 4,8 | 49,9 | 78 |
|  | 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 | 120 | 2,6 | 3,1 | 16,8 | 105,6 | 418 |
|  | сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 16,38 | 69,1 | 1629 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **625** | **15,7** | **16,7** | **61,8** | 460,5 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | 60 | 4,8 | 3,7 | 20 | 132,5 | 1492 |
|  | Кисломолочный продукт | 180 | **5,0** | **5,8** | **7,4** | 101,5 | 587 |
|  | **Всего** | **240** | **10** | **9** | **27** | 234,0 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  | 0,0 |  |
|  | котлета из говядины | 50 | 5,5 | 5,4 | 5,1 | 91,4 | 395 |
|  | Макаронные изделия с сыром | 130 | 3,6 | 4,1 | 22,5 | 141,7 | 415 |
|  | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **400** | **13** | **11** | **48** | **343** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **1867** | **49** | **52** | **193** | **1435,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда(г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры (ТТК)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша "Геркулес" | 135 | 3,3 | 6,2 | 17,1 | 137,4 | 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 | 25 | **1,8** | **0,2** | **11,7** | 55,7 | 492 |
|  | кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,7 | 70,0 | 1613 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **355** | **13** | **16** | **40** | 352,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,2 | 37,1 | 236 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | **0,3** | **0,0** | **9,1** | 37,4 | 335 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **250** | **1** | **0** | **17** | 74,5 |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка с огурцами | 40 | 0,7 | 2,4 | 3,8 | 40,0 | 866 |
|  | Рассольник ленинградский | 150 | 1,4 | 3,1 | 12,0 | 81,3 | 88 |
|  | Котлеты рыбные (паровые) | 60 | **5,7** | **1,5** | **6,2** | 61,3 | 642 |
|  | Капуста тушеная свежая | 110 | 3,5 | 4,4 | 14,2 | 110,1 | 1046 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,6 | 55,1 | 1544 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 33,4 | 492 |
|  | **Всего** | **545** | **13** | **12** | **66** | 421,5 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка молочная | 60 | 4,7 | 1,3 | 27,4 | 140,1 | 1397 |
|  | Кисломолочный продукт | 150 | **4,2** | **4,8** | **6,1** | 84,6 | 587 |
|  | **Всего** | **210** | **9** | **6** | **34** | 224,7 |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза овощная отварная (из консервированной) | 30 | 0,9 | 1,1 | 1,9 | 20,9 | 1033 |
|  | Вареники ленивые | 140 | 12,8 | 7,0 | 20,6 | 196,2 | 628 |
|  | Молоко сгущеное | 20 | 1,6 | 1,6 | 13,7 | 75,1 | 1636 |
|  | чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 2,2 | 24,7 | 1612 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,0 | 40,4 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,3 | 44,6 | 492 |
|  | **Всего** | **410** | **19** | **11** | **57** | 401,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  | 1770 | 54 | 45 | 213 | 1474,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за 10 дней | 17963,0 | 488,6 | 477,9 | 1942,0 | 14023,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среднее за 10 дней** | **1796,3** | **49** | **48** | **194** | **1402** |  |