

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | | Ж | | У |  | |  | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | 8 | | 9 |
| **День 1** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Щи мясные со свежей капусты | 20/250 | 2,15 | | 6,7 | | 9,57 | 144,75 | | 18,46 | | 187 |
|  | Котлета мясная | 75 | 15,55 | | 13,55 | | 9,14 | 228,75 | | 0,15 | | 608 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | | 4,52 | | 26,45 | 183,45 | | 0,00 | | 688 |
|  | Салат из свежих овощей | 50 | 2,99 | | 3,65 | | 14,0 | 64,04 | | 5,70 | | 13 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 27,87 | 114,56 | | 0,00 | | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | | 0,0 | | 20,2 | 92,0 | | 4,00 | | 399 |
|  | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,75 | | 1,94 | | 11,32 | 65,1 | | 0,00 | | 309 |
| **День 2** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Суп картофельный гороховый с курицей | 25/250 | 6,16 | | 5,28 | | 21,57 | 161,75 | | 5,81 | | 206 |
|  | Гуляш | 50/75 | 23,8 | | 17,89 | | 4,76 | 228,20 | | 1,28 | | 591 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 10,5 | | 8,6 | | 47,39 | 308,57 | | 0,00 | | 679 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 15,0 | 128,00 | | 0,00 | | 943 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,20 | | - | | 22,30 | 110,00 | | 35,6 | | 359 |
|  | Кондитерское изделие (вафли) | 50 | 2,75 | | 2,94 | | 22,32 | 125,1 | | 0,00 | | 309 |
| **День 3** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Борщ с мясом | 20/250 | 2,99 | | 4,91 | | 14,84 | 152,50 | | 10,29 | | 170 |
|  | Салат из свежих овощей | 50 | 2,99 | | 3,65 | | 14,0 | 64,04 | | 5,70 | | 13 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | | 4,52 | | 26,45 | 183,45 | | 0,00 | | 688 |
|  | Ежики мясные | 75 | 17,0 | | 16,6 | | 8,0 | 250,0 | | 8,06 | | 377 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | | 0,02 | | 24,76 | 134,20 | | 1,08 | | 868 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Кондитерское изделие (зефир) | 60 | 2,75 | | 2,94 | | 22,32 | 125,1 | | 0,00 | | 309 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 14,0 | 128,00 | | 0,00 | | 943 |
| **День 4** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Суп с фрикадельками | 20/250 | 7,95 | | 7,72 | | 18,32 | 175,02 | | 7,54 | | 197 |
|  | Рыба жареная | 75 | 30,0 | | 14,5 | | 2,17 | 259,17 | | 0,57 | | 547 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,88 | | 7,34 | | 26,03 | 186,18 | | 18,17 | | 694 |
|  | Салат из капусты | 50 | 2,99 | | 3,65 | | 14,0 | 64,04 | | 5,70 | | 13 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 110,00 | | 0,12 | | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Сырок творожный | 70 | 4,5 | | 7,8 | | 36,2 | 233,00 | | 0,00 | | 583 |
|  | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,75 | | 1,94 | | 11,32 | 65,1 | | 0,00 | | 309 |
| **День 5** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Суп картофельный с курицей | 20/250 | 2,87 | | 4,91 | | 20,79 | 162,50 | | 10,29 | | 170 |
|  | Овощное рагу с мясом | 210 | 18,33 | | 12,57 | | 57,59 | 343,32 | | 1,67 | | 167 |
|  | Салат из свежих овощей | 50 | 0,59 | | 3,69 | | 2,24 | 60,38 | | 10,06 | | 15 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | | 0,0 | | 20,2 | 134,20 | | 4,00 | | 205 |
|  | Хлеб | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Йогурт молочный | 100 | 1,40 | | 22,40 | | 116,00 | 116,00 | | 0,00 | | 951 |
|  | Кондитерское изделие (пряник) | 25 | 1,75 | | 1,94 | | 11,32 | 65,1 | | 0,00 | | 309 |
| **День 6** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Щи мясные со свежей капусты | 20/250 | 2,15 | | 6,7 | | 9,57 | 144,75 | | 18,46 | | 187 |
|  | Колбаса вареная | 80 | 15,55 | | 11,55 | | 15,70 | 228,75 | | 0,15 | | 608 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 10,5 | | 8,6 | | 47,39 | 308,57 | | 0,00 | | 679 |
|  | Винегрет овощной | 50 | 0,82 | | 3,71 | | 5,06 | 56,88 | | 6,15 | | 45 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 14,0 | 85,34 | | 0,00 | | 943 |
|  | Хлеб | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | | 0,0 | | 20,2 | 85,34 | | 4,00 | | 399 |
|  | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,75 | | 1,94 | | 11,32 | 65,1 | | 0,00 | | 309 |
| **День 7** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Рассольник | 250/25 | 7,29 | | 5,70 | | 16,99 | 188,50 | | 12,34 | | 209 |
|  | Рис отварной | 150 | 4,6 | | 6,52 | | 48,06 | 320,18 | | 0,48 | | 442 |
|  | Голубцы ленивые | 75 | 11,78 | | 12,91 | | 14,90 | 263,00 | | 1,13 | | 286 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 110,00 | | 0,00 | | 859 |
|  | Хлеб | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 110,00 | | 24,8 | | 359 |
|  | Кондитерское изделие (вафли) | 50 | 2,75 | | 2,94 | | 22,32 | 125,1 | | 0,00 | | 309 |
| **День 8** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Суп рыбный | 250 | 8,61 | | 6,72 | | 11,47 | 167,25 | | 7,29 | | 87 |
|  | Салат из свежей капусты | 50 | 0,59 | | 3,69 | | 2,24 | 60,52 | | 10,06 | | 15 |
|  | Жаркое по-домашнему | 50/140 | 17,21 | | 4,67 | | 13,72 | 365,63 | | 5,61 | | 436 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 140,00 | | 0,00 | | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Кондитерское изделие (зефир) | 60 | 2,75 | | 2,94 | | 22,32 | 125,1 | | 0,00 | | 309 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 14,0 | 128,00 | | 0,00 | | 943 |
| **День 9** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** | Борщ | 20/250 | 2,99 | | 4,91 | | 14,84 | 152,50 | | 10,29 | | 170 |
|  | Рыба жареная | 75 | 30,0 | | 14,5 | | 2,17 | 259,17 | | 0,57 | | 547 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,88 | | 7,34 | | 26,03 | 186,18 | | 18,17 | | 694 |
|  | Салат из свежих овощей | 50 | 0,59 | | 3,69 | | 2,24 | 60,52 | | 10,06 | | 15 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | | 0,20 | | 22,30 | 134,20 | | 0,00 | | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Сырок творожный | 70 | 4,5 | | 7,8 | | 36,2 | 233,00 | | 0,00 | | 583 |
|  | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,75 | | 1,94 | | 11,32 | 65,1 | | 0,00 | | 309 |
| **День 10** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **обед:** |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
|  | Суп рыбный | 250 | 8,61 | | 6,72 | | 11,47 | 167,25 | | 7,29 | | 87 |
|  | Тефтели | 75 | 3,06 | | 4,80 | | 20,45 | 237,25 | | 18,17 | | 694 |
|  | Гороховое пюре | 150 | 13,87 | | 7,85 | | 6,53 | 150,00 | | 1,28 | | 486 |
|  | Кисель | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 14,0 | 58,00 | | 0,00 | | 943 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 2,75 | | 2,94 | | 22,32 | 155,1 | | 0,00 | | 609 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | | 0,6 | | 16,7 | 87,00 | | 0,00 | | 115 |
| **полдник** | Йогурт молочный | 100 | 1,40 | | 22,40 | | 116,00 | 116,00 | | 0,00 | | 951 |
|  | Кондитерское изделие (пряник) | 25 | 1,75 | | 1,94 | | 11,32 | 65,1 | | 0,00 | | 309 |