

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческаяценность (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 |