

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша молочная «Дружба»  | 220 | 10,44 | 11,11 | 28,33 | 220,2 | 1,20 | 177 |
|  | Кофейный напиток  | 200 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 116,0 | 0,00 | 951 |
|  | Ватрушка с творогом | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 185,00 | 0,00 | 583 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 424 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **584,00** |  |  |
| **обед:** | Щи из свежей капусты с курицей |  20/250 | 2,15 | 6,7 | 9,57 | 92,75 | 18,46 | 187 |
|  | Тефтели (мясные) | 100 | 15,55 | 13,55 | 9,14 | 158,50 | 0,15 | 608 |
|  | Рис отварной | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 278,40 | 0,00 | 688 |
|  | Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 2,99 | 3,65 | 14,0 | 34,04 | 5,70 | 13 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,87 | 82,60 | 0,00 | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
|  |  |  |  |  | **Итого**  | **803,09** |  |  |
| **День 2**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 180 | 4,6 | 6,52 | 48,06 | 278,40 | 0,48 | 442 |
|  | Сосиска  | 60 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 93,6 | 18,17 | 694 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 105,00 | 0,00 | 309 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | **Итого**  | **664,00** |  |  |
| **обед:** | Суп гороховый с курицей | 20/250 | 6,16 | 5,28 | 21,57 | 158,00 | 5,81 | 206 |
|  | Гуляш  | 50/75 | 23,8 | 17,89 | 4,76 | 177,60 | 1,28 | 591 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая  | 180 | 10,5 | 8,6 | 47,39 | 237,60 | 0,00 | 679 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 15,0 | 56,00 | 0,00 | 943 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
| **День 3** |  |  |  |  | Итого  | **786,00** |  |  |
| **завтрак:** | Каша овсяная молочная  | 220 | 6,28 | 6,58 | 35,46 | 224,00 | 0,00 | 168 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 106,5 | 4,00 | 205 |
|  | Булочка домашняя | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 220,00 | 0,00 | 583 |
|  | Сыр | 15 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 0,1 | 96 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 24,8 | 359 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **676,95** |  |  |
| **обед:** | Борщ со сметаной  | 10/250 | 2,99 | 4,91 | 14,84 | 178,38 | 10,29 | 170 |
|  | Салат из свежих (или соленых) овощей | 60 | 2,99 | 3,65 | 14,0 | 64,04 | 5,70 | 13 |
|  | Макароны отварные с маслом | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 201,60 | 0,00 | 688 |
|  | Ежики мясные | 100 | 17,0 | 16,6 | 8,0 | 150,10 | 8,06 | 377 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,02 | 24,76 | 110,00 | 1,08 | 868 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
| **День 4** |  |  |  |  | Итого  | **860,92** |  |  |
| **завтрак:** | Котлета  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 197,82 | 0,15 | 608 |
|  | Макаронные изделия  | 180 | 10,5 | 8,6 | 47,39 | 201,00 | 0,00 | 679 |
|  | Чай с лимоном  | 200/7 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 56,00 | 0,00 | 951 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 18,17 | 694 |
|  |  |  |  |  | **Итого**  | **612,22** |  |  |
| **обед:** | Суп овощной с фрикадельками | 20/250 | 7,95 | 7,72 | 18,32 | 87,00 | 7,54 | 197 |
|  | Рыба припущенная | 100 | 30,0 | 14,5 | 2,17 | 145,90 | 0,57 | 547 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,88 | 7,34 | 26,03 | 151,20 | 18,17 | 694 |
|  | Салат из капусты  | 60 | 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 | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
| **День 5** |  |  |  |  | Итого  | **714,94** |  |  |
| **завтрак:** | Каша гречневая молочная | 220 | 5,05 | 6,19 | 30,15 | 259,00 | 1,28 | 486 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 18,17 | 694 |
|  | Сыр  | 15 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 0,1 | 96 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 106,5 | 4,00 | 205 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **551,55** |  |  |
| **обед:** | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,87 | 4,91 | 20,79 | 162,50 | 10,29 | 170 |
|  | Овощное рагу с мясом | 210 | 18,33 | 12,57 | 57,59 | 283,29 | 1,67 | 167 |
|  | Салат из свежих овощей  | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 60,38 | 10,06 | 15 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 110,00 | 4,00 | 205 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
| **День 6** |  |  |  |  | Итого  | **772,97** |  |  |
| **завтрак:** | Пюре картофельное | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 203,40 | 0,00 | 688 |
|  | Рыба припущенная | 100 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 145,90 | 18,17 | 694 |
|  | Кисель  | 200 | - | - | 13,16 | 106,00 | 0,00 | 951 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **532,30** |  |  |
| **обед:** | Щи из свежей капусты с курицей |  20/250 | 2,15 | 6,7 | 9,57 | 92,75 | 18,46 | 187 |
|  | Колбаса отварная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 221,00 | 0,15 | 608 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 10,5 | 8,6 | 47,39 | 237,60 | 0,00 | 679 |
|  | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 69,00 | 6,15 | 45 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 56,00 | 0,00 | 943 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
|  |  |  |  |  | **Итого**  | **833,15** |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Макаронные изделия с маслом и тертым сыром | 200 | 16,97 | 12,57 | 57,59 | 297,00 | 1,67 | 167 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 424 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 105,00 | 0,00 | 309 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **653,00** |  |  |
| **обед:** | Рассольник по-ленинградски | 250 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 101,00 | 12,34 | 209 |
|  | Салат витаминный | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 60,38 | 10,06 | 15 |
|  | Рис отварной | 150 | 4,6 | 6,52 | 48,06 | 278,40 | 0,48 | 442 |
|  | Котлета мясная  | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 227,40 | 1,13 | 286 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **854,18** |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша манная молочная  | 220 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 196,00 | 1,20 | 177 |
|  | Йогурт молочный | 100 | 1,40 | 22,40 | 116,00 | 116,00 | 0,00 | 951 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Ватрушка с творогом | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 185,00 | 0,00 | 583 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **637,00** |  |  |
| **обед:** | Суп рыбный  | 250 | 8,61 | 6,72 | 11,47 | 110,00 | 7,29 | 87 |
|  | Салат из свежей капусты | 50 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 60,52 | 10,06 | 15 |
|  | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 349,65 | 5,61 | 436 |
|  | Чай с лимоном |  200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 56,00 | 0,00 | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **732,97** |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 180 | 4,6 | 6,52 | 48,06 | 232,00 | 0,48 | 442 |
|  | Биточки куриные | 100 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 122,4 | 0,00 | 536 |
|  | Кофейный напиток  | 200 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 184,4 | 0,00 | 951 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 18,17 | 694 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 97 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **697,00** |  |  |
| **обед:** | Борщ со сметаной | 10/250 | 2,99 | 4,91 | 14,84 | 178,38 | 10,29 | 170 |
|  | Плов из птицы | 250 | 30,0 | 14,5 | 2,17 | 328,40 | 0,57 | 547 |
|  | Салат из свежих (соленых) овощей | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 60,52 | 10,06 | 15 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **773,58** |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Макаронник с мясом  | 200 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,00 | 679 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 18,17 | 694 |
|  | Сыр  | 15 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 0,1 | 96 |
|  | Сок фруктовый  | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 85,34 | 4,00 | 399 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,00 | 609 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **575,14** |  |  |
| **обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп овощной с курицей | 250 | 8,61 | 6,72 | 11,47 | 127,75 | 7,29 | 87 |
|  | Рыба припущенная  | 100 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 145,9 | 18,17 | 694 |
|  | Гороховое пюре | 180 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 319,00 | 1,28 | 486 |
|  | Кисель  | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 106,00 | 0,00 | 943 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,80 | 18,17 | 694 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **855,45** |  |  |