

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