

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческаяценность (ккал) | № рецептуры  |
|  |  |  | Б | Ж | У  |  |  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 9  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша молочная «Дружба»  | 200 | 10,44 | 11,11 | 28,33 | 220,2 | 177 |
|  | Кофейный напиток  | 200 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 116,0 | 951 |
|  | Ватрушка с творогом | 100 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 185,00 | 583 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 424 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 359 |
|  |  | **660** | **48,6** | **35,91** | **192,70** | **656,2** |  |
| **обед:** | Щи из свежей капусты с курицей | 20/250 | 5,25 | 8,25 | 5,50 | 116,25 | 87 |
|  | Тефтели (мясные) | 90 | 10,3 | 9,50 | 16,90 | 184,00 | 278 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,85 | 6,30 | 23,00 | 169,50 | 312 |
|  | Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 14,00 | 20 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,40 | 0,20 | 27,87 | 67,80 | 342 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 3,57 | 1,50 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **820** | **26,28** | **26,85** | **106,49** | **733,91** |  |
| **полдник**  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 192,0 | 389 |
|  |  | **200** | **2,90** | **3,94** | **45,63** | **192,0** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1680** | **77,77** | **66,70** | **344,10** | **1682,11** |  |
| **День 2**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 150 | 4,6 | 6,52 | 48,06 | 232,0 | 442 |
|  | Сосиска  | 60 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 93,6 | 694 |
|  | Винегрет  | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 45 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 859 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 105,00 | 309 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 115 |
|  |  | **550** | **17,56** | **27,02** | **108,35** | **674,48** |  |
| **обед:** | Суп гороховый с курицей | 20/250 | 12,25 | 5,25 | 18,00 | 171,00 | 119 |
|  | Гуляш  | 50/75 | 7,20 | 21,40 | 3,20 | 235,10 | 260 |
|  | Макароны с маслом | 150 | 5,55 | 6,30 | 42,60 | 256,65 | 309 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 28,20 | 377 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,1 | 14,20 | 86,33 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | 1,5 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **812** | **32,32** | **34,65** | **83,55** | **791,51** |  |
| **полдник** | Фрукты  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 28,20 | 338 |
|  | Кондитерское изделие  | 100 | 3,17 | 3,23 | 42,38 | 201,12 | 453 |
|  |  | **200** | **3,57** | **3,63** | **52,18** | **229,32** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1562** | **53,45** | **65,30** | **244,08** | **1695,31** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша овсяная молочная  | 200 | 6,28 | 6,58 | 35,46 | 204,00 | 168 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 106,5 | 205 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 220,00 | 583 |
|  | Сыр | 15 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 96 |
|  | Фрукты свежие | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 359 |
|  |  | **575** | **23,64** | **25,30** | **125,30** | **656,95** |  |
| **обед:** | Борщ  | 10/250 | 6,00 | 10,75 | 16,00 | 185,00 | 81 |
|  | Салат из свежих (или соленых) овощей | 80 | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 24,00 | 20 |
|  | Плов с курицей | 200 | 16,2 | 12,24 | 30,42 | 325,56 | 291 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,20 | 8,80 | 37,60 | 349 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,1 | 14,20 | 86,33 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | 1,5 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **800** | **30,05** | **25,79** | **87,72** | **749,82** |  |
| **полдник** | Кондитерское изделие  | 100 | 6,34 | 6,46 | 84,76 | 404,24 | 453 |
|  |  | **100** | **6,34** | **6,46** | **91,56** | **432,44** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1475** | **60,03** | **57,55** | **304,58** | **1839,21** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Котлета  | 90 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 157,82 | 608 |
|  | Макаронные изделия | 150 | 10,5 | 8,6 | 47,39 | 168,00 | 679 |
|  | Компот из сухофруктов  | 200 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 56,00 | 349 |
|  | Пирожок с повидлом | 100 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233,00 | 583 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 115 |
|  |  | **570** | **28,97** | **32,50** | **91,50** | **691,82** |  |
| **обед:** | Суп овощной с фрикадельками | 40/250 | 8,00 | 13,00 | 16,75 | 218,50 | 104 |
|  | Рыба припущенная | 100 | 13,8 | 7,5 | 6,3 | 145,90 | 227 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,85 | 6,3 | 23,00 | 169,50 | 312 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 341 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | 1,5 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **800** | **34,38** | **32,40** | **85,74** | **821,56** |  |
| **полдник**  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 192,0 | 389 |
|  |  | **200** | **2,90** | **3,94** | **45,63** | **192,0** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1570** | **66,92** | **68,53** | **229,42** | **1705,38** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша гречневая  | 200 | 5,05 | 6,19 | 30,15 | 236,00 | 486 |
|  | Колбаса вареная | 80 | 17,00 | 16,00 | 0,00 | 209,00 | 16 |
|  | Икра свекольная | 60 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,00 | 31 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 694 |
|  | Масло сливочное  | 15 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 97 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 28,20 | 377 |
|  |  | **580** | **26,52** | **35,25** | **82,30** | **746,8** |  |
| **обед:** | Суп гороховый с курицей | 20/250 | 12,25 | 5,25 | 18,00 | 171,00 | 119 |
|  | Овощное рагу с мясом | 200 | 8,40 | 10,20 | 27,20 | 299,20 | 143 |
|  | Салат из свежих овощей  | 80 | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 14,00 | 20 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,20 | 8,80 | 37,60 | 349 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 3,57 | 1,50 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **800** | **28,52** | **17,25** | **86,50** | **699,46** |  |
| **полдник** | Йогурт молочный | 100 | 4,20 | 23,00 | 14,50 | 102,00 | 386 |
|  |  | **100** | **7,37** | **26,23** | **56,88** | **102,00** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1480** | **62,41** | **78,73** | **225,74** | **1548,26** |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Картофельное пюре | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 169,50 | 688 |
|  | Рыба припущенная | 80 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 116,72 | 694 |
|  | Кисель  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 105,00 | 309 |
|  | Хлеб ржаной | 200 | - | - | 13,16 | 106,00 | 951 |
|  | Кондитерское изделие  | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 115 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 359 |
|  |  | **590** | **23,12** | **18,13** | **113,48** | **646,22** |  |
| **обед:** | Щи из свежей капусты с курицей | 20/250 | 5,25 | 8,25 | 5,50 | 116,25 | 87 |
|  | Колбаса отварная | 100 | 17,00 | 16,00 | 0,00 | 209,00 | 16 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,00 | 5,40 | 26,85 | 179,55 | 290 |
|  | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 69,00 | 67 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 28,20 | 377 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | 1,50 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **840** | **35,94** | **35,96** | **72,91** | **779,66** |  |
| **полдник**  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 192,0 | 389 |
|  |  | **200** | **2,90** | **3,94** | **45,63** | **192,0** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1630** | **62,36** | **56,30** | **204,14** | **1617,88** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Макаронные изделия с маслом и тертым сыром | 180 | 16,97 | 12,57 | 57,59 | 268,00 | 167 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 859 |
|  | Ватрушка с творогом  | 100 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 185,00 | 583 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 115 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 359 |
|  |  | **590** | **38,50** | **18,10** | **195,85** | **703,00** |  |
| **обед:** | Рассольник по-ленинградски | 250 | 5,50 | 6,75 | 9,75 | 121,50 | 94 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,30 | 3,00 | 34,80 | 179,10 | 304 |
|  | Котлета мясная  | 100 | 15,55 | 23,40 | 0,00 | 221,60 | 258 |
|  | Компот из свежих фруктов  | 200 | 0,40 | 0,20 | 27,87 | 67,80 | 342 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  |  | **730** | **28,05** | **34,45** | **86,62** | **676,33** |  |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 28,20 | 338 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 3,17 | 3,23 | 42,38 | 201,12 | 453 |
|  |  | **150** | **3,57** | **3,63** | **52,18** | **229,32** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1470** | **70,12** | **56,18** | **334,65** | **1608,65** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша манная молочная  | 200 | 6,20 | 11,14 | 25,00 | 226,40 | 181 |
|  | Йогурт молочный | 100 | 4,20 | 23,00 | 14,50 | 102,00 | 386 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,40 | 0,20 | 27,87 | 67,80 | 342 |
|  | Пирожок с повидлом | 100 | 4,70 | 5,20 | 50,90 | 199,50 | 409 |
|  |  | **600** | **15,50** | **39,54** | **118,27** | **621,5** |  |
| **обед:** | Суп рыбный  | 250 | 6,00 | 2,25 | 11,25 | 188,75 | 106 |
|  | Салат из свежей капусты | 100 | 1,80 | 3,60 | 7,60 | 117,90 | 45 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 8,40 | 10,20 | 27,20 | 299,20 | 143 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 28,20 | 337 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  |  | **787** | **19,50** | **17,15** | **67,05** | **720,38** |  |
| **полдник** | Йогурт молочный | 100 | 4,20 | 23,00 | 14,50 | 102,00 | 386 |
|  |  | **100** | **7,37** | **26,23** | **56,88** | **102,00** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1487** | **42,34** | **63,35** | **290,28** | **1443,88** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 150 | 3,30 | 3,00 | 34,80 | 179,10 | 304 |
|  | Биточки мясные | 100 | 15,55 | 23,40 | 0,00 | 221,60 | 258 |
|  | Кофейный напиток  | 200 | 12,0 | 5,0 | 96,8 | 116,0 | 379 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 3,57 | 1,50 | 14,50 | 91,33 |  |
|  | Масло сливочное  | 15 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 14 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  |  | **525** | **37,77** | **42,25** | **160,38** | **697,0** |  |
| **обед:** | Борщ  | 10/250 | 6,00 | 10,75 | 16,00 | 185,00 | 81 |
|  | Салат из свежих (или соленых) овощей | 60 | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 14,00 | 20 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,55 | 6,30 | 42,60 | 256,65 | 309 |
|  | Ежики мясные | 80 | 10,3 | 9,50 | 16,90 | 184,00 | 278 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,20 | 8,80 | 37,60 | 349 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 86,33 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | 1,50 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **810** | **29,72** | **29,35** | **116,80** | **854,91** |  |
| **полдник**  | Фрукты свежие  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 28,20 | 338 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 3,17 | 3,23 | 42,38 | 201,12 | 453 |
|  |  | **150** | **3,57** | **3,63** | **52,18** | **229,32** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1485** | **71,06** | **74,96** | **329,36** | **1781,23** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Голубцы ленивые | 100 | 6,5 | 12,5 | 8,6 | 121,84 | 826 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая  | 150 | 4,5 | 2,3 | 25,0 | 198,00 | 679 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 85,34 | 399 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 609 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 115 |
|  |  | **530** | **19,97** | **21,93** | **114,73** | **607,28** |  |
| **обед:** | Суп картофельный с курицей | 250 | 8,61 | 6,72 | 11,47 | 127,75 | 97 |
|  | Рыба припущенная  | 100 | 13,8 | 7,5 | 6,3 | 145,90 | 227 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 2,85 | 6,3 | 23,00 | 169,50 | 312 |
|  | Кисель  | 200 | - | - | 27,60 | 111,10 | 350 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 3,30 | 1,10 | 14,20 | 102,12 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,57 | 1,50 | 14,50 | 91,33 |  |
|  |  | **810** | **32,13** | **15,63** | **97,07** | **747,70** |  |
| **полдник** | Йогурт молочный | 100 | 4,20 | 23,00 | 14,50 | 102,00 | 386 |
|  |  | **100** | **7,37** | **26,23** | **56,88** | **102,00** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1440** | **59,47** | **63,79** | **268,68** | **1456,98** |  |
| **День 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша рисовая молочная | 200 | 6,2 | 9,2 | 50,2 | 305,4 | 168 |
|  | Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте | 130 | 0,1 | 16,7 | 18,9 | 167,7 | 619 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 106,5 | 205 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 359 |
|  |  | **610** | **7,50** | **26,10** | **111,60** | **661,60** |  |
| **обед:** | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,7 | 0,3 | 10,9 | 51,1 | 66 |
|  | Рассольник на курином бульоне | 250 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 101,00 | 94 |
|  | Курица тушеная  | 100 | 10,2 | 17,96 | 1,12 | 206,67 | 290 |
|  | Капуста тушеная  | 150 | 3,9 | 0,75 | 12,00 | 148,9 | 139 |
|  | Чай с лимоном |  200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 56,00 | 377 |
|  | Хлеб ржаной  | 30 | 3,3 | 0,60 | 16,7 | 77,00 |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 20 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 |  |
|  |  | **810** | **29,74** | **26,16** | **104,06** | **754,17** |  |
| **полдник** | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 192,0 | 389 |
|  |  | **200** | **4,17** | **3,43** | **62,58** | **192,0** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1620** | **41,41** | **55,69** | **278,24** | **1607,77** |  |
| **День 12**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:**  | Макаронник с мясом | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 679 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 694 |
|  | Сыр  | 20 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 96 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 424 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 128,20 | 377 |
|  |  | **530** | **31,06** | **46,65** | **70,70** | **555,9** |  |
| **обед** | Салат из свеклы  | 60 | 1,9 | 7,0 | 7,0 | 90,00 | 73 |
|  | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 6,72 | 11,47 | 110,00 | 106 |
|  | Картофель тушеный с мясом | 180 | 13,12 | 15,12 | 23,24 | 281,92 | 145 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 341 |
|  | Хлеб ржаной  | 30 | 3,3 | 0,60 | 16,7 | 77,00 |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 |  |
|  |  | **770** | **31,28** | **30,29** | **104,76** | **782,42** |  |
| **полдник** | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 28,20 | 338 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 3,17 | 3,23 | 42,38 | 201,12 | 453 |
|  |  | **150** | **3,57** | **3,63** | **52,18** | **229,32** |  |
|  | **Итого (завтрак, обед, полдник)** | **1450** | **65,91** | **80,57** | **227,02** | **1667,64** |  |
|  |  | **1529,08** |  |  |  | **1637,85** |  |
|  | **Среднее значение за период** | **1620,67** |  |  |  | **1635,38**  |  |