

1-й день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин** **С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая манная  | 200\250 | 2.0 | 4.0 | 24.0 | 141  | 0.18 | 168 |
|  | Бутерброд с сыром | 20\30 | 2.5 | 6.9 | 19.4 | 177 | 0,11 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.9 | 40 | 0.03 | 392 |
| **Всего** |  | **500** | **4.6** | **11** | **53.3** | **358** | **0.32** |  |
| **Обед** | Суп картоф. с бобовыми | 200\250 | 5.1 | 5.3 | 16 | 133 | 5.8 | 81 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 170 | 14 | 16.2 | 35.8 | 280 | 0.18 | 205 |
|  | Сосиска отварная | 50 | 5.7 | 9.1 | 0.7 | 107 | 1.5 | 275 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | - | - | 25 | 102 | 3.6 | 399 |
| **Всего** |  | **730** | **29** | **30.7** | **80** | **772** | **11.1** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Рыба в молочном соусе | 50 | 10.8 | 6.3 | 34 | 109 | 0.15 | 251 |
|  | Рис припущенный | 180 | 4.4 | 5.2 | 44 | 242 | - | 316 |
|  | Кефир, простокваша, ряженка | 180 | 5 | 4.5 | 9.5 | 16.2 | - | 401 |
|  | Хлеб  | 40 | 2.8 | 0.4 | 2 | 100 | - |  |
| **Всего** |  | **550** | **24.5** | **17** | **129** | **562** | **10.2** |  |
| **ИТОГО** |  | **1780** | **58** | **59** | **262** | **1692** | **21.6** |  |

2- ой ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **ВитаминС** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшенная  | 200\250 | 7.7 | 4.0 | 24 | 141 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136 |  | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.9 | 2.4 | 14.4 | 91 | 1.2 | 395 |
| **Всего** |  | **500** | **13** | **14** | **53** | **368** | **1.2** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом | 200\250 | 7.5 | 5.8 | 10.9 | 130 | 10.5 | 62 |
|  | Котлета | 80 | 9.3 | 7.1 | 9.6 | 139 | 0.09 | 282 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 4 | 5.8 | 24.7 | 166 | 2.4 | 321 |
|  | Компот из с\ф | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
| **Всего** |  | **770** | **25.4** | **19.5** | **73** | **687** | **13.4** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Драчена | 85 | 6.4 | 8.8 | 3.9 | 32 | 0.2 | 228 |
|  | Кисель ягодный | 200 | 0.6 | 0.08 | 27 | 108 | 24 | 378 |
|  | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.4 | 20 | 100 | - | - |
| **Всего** |  | **425** | **11.3** | **9.8** | **71.9** | **335** | **34.2** |  |
| **ИТОГО** |  | **1695** | **49.7** | **43.3** | **198** | **1390** | **48.8** |  |

3- ой ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая, кукурузная | 200\250 | 4.4 | 4.2 | 28.3 | 170 |  | 168 |
|  | Бутерброд с повидлом | 20\30 | 2.5 | 6.9 | 27.6 | 156 | 0.1 | 2 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.7 | 3.2 | 15.8 | 89 | 1.4 | 397 |
| **Всего** |  | **500** | **10.6** | **14.3** | **72** | **415** | **1.5** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200\250 | 2.7 | 2.8 | 17 | 106 | 8.3 | 82 |
|  | Мясо тушеное с овощами в соусе | 220 | 16.2 | 13.2 | 11 | 228 | 3.7 | 274 |
|  | Компот из с\ф | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 | - |  |
| **Всего** |  | **730** | **23.5** | **17** | **56** | **586** | **12.4** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Сырники из творога | 120 | 9.3 | 8.7 | 5.3 | 116 | 0.13 | 231 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.9 | 40 | 0.03 | 392 |
| **Всего** |  | **420** | **10.9** | **9.2** | **36** | **251** | **10.2** |  |
| **ИТОГО** |  | **1650** | **45** | **40.5** | **164.2** | **1252** | **24** |  |

4 –ый ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшеничная | 200\250 | 7.7 | 14.5 | 28.8 | 212 |  | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136 |  | 1 |
|  | Кофейн. напиток с молоком | 200 | 2.9 | 2.4 | 14.4 | 91 |  | 395 |
| **Всего** |  | **500** | **13** | **24.5** | **58** | **439** |  |  |
| **Обед** | Рассольник домашний | 200\250 | 2.7 | 5.1 | 11 | 113 | 11.8 | 75 |
|  | Жаркое по-домашнему | 220 | 27.3 | 7.5 | 22.0 | 267 |  | 276 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Компот из с\ф | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
| **Всего** |  | **730** | **34.6** | **13.4** | **61** | **632** | **12.2** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Венегрет овощной | 50 | 1.4 | 3.3 | 4 | 50 | 4.6 | 12 |
|  | Рыба припущенная с овощами | 120 | 20.8 | 18.6 | 2.6 | 168 | 0.24 | 249 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 1.42 | 393 |
|  | Печенье | 20 | 2.5 | 7.6 | 16.8 | 45 | 0.03 |  |
|  | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.4 | 20 | 100 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  | **530** | **29** | **30.4** | **75** | **49** | **16.2** |  |
| **ИТОГО** |  | **1760** | **76.5** | **69** | **194** | **1570** | **28.4** |  |

5 –ый ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин** **С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200\250 | 6.0 | 5.5 | 6.2 | 128 | 1.1 | 93 |
|  | Яйцо вареное | 1\2 | 5.08 | 4.06 | 0.28 | 63 |  | 213 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.7 | 3.2 | 15.8 | 89 | 1.42 | 397 |
| **Всего** |  | **450** | **14.8** | **12.8** | **22.3** | **280** | **2.5** |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 200\250 | 2.1 | 5.1 | 17 | 120.8 | 7.5 | 67 |
|  | Птица тушеная в соусе с овощами | 220 | 9.1 | 6.5 | 16.5 | 161 | 7.3 | 302 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 10.4 | 7.4 | 47 | 295 | 2.4 | 313 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Компот из с\ф | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
| **Всего** |  | **910** | **26.2** | **19.8** | **108.3** | **828.8** | **17.6** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Овощи отварные в нарезке | 50 | 0.6 | 0.1 | 3.6 | 18 | 11 | 37 |
|  | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 100 | 3.5 | 3.8 | 34.8 | 187 | 0.03 | 454 |
|  | Чай с молоком | 200 | 0.04 | 0.04 | 0.01 | 6.9 | 28 | 394 |
|  | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.4 | 20 | 100 |  |  |
| **Всего** |  | **450** | **8.4** | **4.8** | **79** | **407** | **49** |  |
| **ИТОГО** |  | **1810** | **49.4** | **37.4** | **210** | **1516** | **69** |  |

6 –ый ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин** **С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая ячневая | 200\250 | 7.7 | 14.5 | 28.8 | 212 |  | 168 |
|  | Бутерброд с сыром | 20\30 | 25 | 6.9 | 19.4 | 177 | 0.11 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.9 | 40 | 0.03 | 392 |
| **Всего** |  | **500** | **10.3** | **21.4** | **58** | **429** | **0.14** |  |
| **Обед** | Суп картоф. с бобовыми | 200\250 | 5.1 | 5.3 | 16 | 133 | 5.8 | 81 |
|  | Плов из птицы | 210 | 9.5 | 9.0 | 2.5 | 130 |  | 304 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 |  |  | 25 | 102 | 3.6 | 399 |
| **Всего** |  | **720** | **18.8** | **14.9** | **46.3** | **515** | **9.4** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Овощи отварные в нарезке | 50 | 0.9 | 2.5 | 4.9 | 46.4 | 20 | 49 |
|  | Картофель в молоке | 180 | 4.3 | 4.5 | 23.8 | 154 | 20 | 319 |
|  | Кефир, простакваша, ряженка | 180 | 5 | 4.5 | 9.5 | 16.2 |  | 401 |
|  | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.4 | 20 | 100 |  |  |
| **Всего** |  | **550** | **14.5** | **12.4** | **79** | **412** | **50** |  |
| **ИТОГО** |  | **1770** | **43.6** | **49** | **183** | **1356** | **60** |  |

7 –ый ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша из смеси круп пшено,овсянка, гречка) | 200\250 | 7.49 | 12 | 37.9 | 289 | 2.08 | 177 в-6 |
|  | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136 | 0.11 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.9 | 2.4 | 14.4 | 91 |  | 395 |
| **Всего** |  | **500** | **12.9** | **22.0** | **67** | **516** | **2.2** |  |
| **Обед** | Суп с рыбными консервами | 200\250 | 9 | 8 | 45 | 167 | 9 | 87 |
|  | Голубцы ленивые | 90 | 14 | 9.04 | 20.3 | 219 |  | 298 |
|  | Овощи отварные в нарезке | 50 | 0.9 | 2.6 | 5 | 49 | 0.03 | 48 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Компот из с\ф  | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
| **Всего** |  | **650** | **28.5** | **20.4** | **98.1** | **687** | **10.4** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 170 | 14 | 16.2 | 35.8 | 280 | 0.18 | 205 |
|  | Овощи отварные в нарезке | 50 | 0.97 | 2.2 | 6.6 | 50 | 1.2 | 35 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.9 | 40 | 0.03 | 392 |
| **Всего** |  | **520** | **16.5** | **18.9** | **73.3** | **465** | **11.4** |  |
| **ИТОГО** |  | **1670** | **58** | **61.3** | **238.4** | **1668** | **24** |  |

8–ый ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая рисовая | 200\250 | 7.7 | 14.5 | 28.8 | 212 |  | 168 |
|  | Бутерброд с повидлом | 20\30 | 2.5 | 7.6 | 27.6 | 156 | 0.1 | 2 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.7 | 3.2 | 15.8 | 89 | 1.4 | 397 |
| **Всего** |  | **500** | **13.9** | **24.6** | **72** | **457** | **1.5** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом | 200\250 | 7.5 | 5.8 | 10.9 | 130 | 10.5 | 62 |
|  | Шницель | 80 | 9.3 | 7.1 | 9.6 | 139 | 0.09 | 282 |
|  | Картофельное пюре с морковью | 180 | 3.4 | 5.6 | 21.6 | 151 | 24 | 322 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Компот из с\ф  | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
| **Всего** |  | **770** | **24.8** | **19.3** | **69.9** | **672** | **35** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Драчена | 160 | 12.8 | 17.6 | 7.8 | 64 | 0.2 | 235 |
|  | Молочный сладкий соус | 20 | 2.5 | 6.9 | 19.4 | 177 | 0.11 | 351 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.16 | 0.7 | 24.3 | 98 | 2.2 | 393 |
|  | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.4 | 20 | 100 |  |  |
| **Всего** |  | **520** | **19.8** | **26** | **92.5** | **434** | **12.5** |  |
| **ИТОГО** |  | **1790** | **59** | **70** | **234** | **1563** | **49** |  |

9–ый ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин** **С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая кукурузная  | 200\250 | 7.7 | 14.5 | 28.8 | 212 |  | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 20\30 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136 |  | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.9 | 2.4 | 14.4 | 91 |  | 395 |
| **Всего** |  | **500** | **13** | **24.5** | **60** | **348** | **0.03** |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 200\250 | 2.1 | 5.1 | 17 | 120 | 7.5 | 67 |
|  | Птица тушеная  | 80 | 6.9 | 7.28 | 16.49 | 169 | 7.3 | 301 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 4 | 5.8 | 24.7 | 166 | 2.4 | 321 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Компот из с\ф  | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
| **Всего** |  | **770** | **17.6** | **18.98** | **86** | **70** | **17.56** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Салат из кукурузы (конерв-ой) | 50 | 0.9 | 2.2 | 6.6 | 50 | 1.2 | 45 |
|  | Рыба запеченная в омлете | 200 | 32 | 24 | 36 | 48 | 0.5 | 244 |
|  | Кисель ягодный | 200 | 0.04 | 0.01 | 6.9 | 28 |  | 378 |
|  | Зефир  | 20 | 0.16 | 0.02 | 16 | 65 |  |  |
|  | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.4 | 20 | 100 |  |  |
| **Всего** |  | **610** | **37.4** | **27** | **106.5** | **386** | **12** |  |
| **ИТОГО** |  | **1880** | **67.8** | **70.5** | **252.5.5** | **1441** | **29.6** |  |

10–ый ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи**  | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **Витамин** **С** | **№ рецеп.** |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшеничная | 200\250 | 7.7 | 14.5 | 28.8 | 212 |  | 168 |
|  | Бутерброд с повидлом | 20\30 | 2.5 | 6.9 | 27.6 | 156 | 0.1 | 2 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3.7 | 3.2 | 15.8 | 89 | 1.4 | 397 |
| **Всего** |  | **500** | **13.9** | **24.6** | **72.2** | **457** | **1.5** |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский | 200\250 | 2.7 | 5.1 | 11 | 113 | 11.8 | 76 |
|  | Мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 16.2 | 13.2 | 11 | 228 | 3.7 | 274 |
|  | Хлеб | 60 | 4.2 | 0.6 | 2.8 | 150 |  |  |
|  | Компот из с\ф  | 200 | 0.4 | 0.2 | 25 | 102 | 0.36 | 376 |
| **Всего** |  | **710** | **23.5** | **19.1** | **49.8** | **593** | **15.9** |  |
| **Ужин** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
|  | Овощи отварные в нарезке | 20 | 1.0 | 2.7 | 4.9 | 47.1 | 7.8 | 25 |
|  | Макароны запеченые с яйцом | 200 | 7.7 | 6.9 | 23 | 185 | 0.33 | 208 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0.16 | 0.7 | 24.3 | 98 | 2.2 | 393 |
|  | Хлеб | 40 | 2.8 | 0.4 | 20 | 100 |  |  |
| **Всего** |  | **520** | **10.4** | **10.8** | **73.2** | **425** | **20.3** |  |
| **ИТОГО** |  | **1730** | **47.8** | **54.5** | **195.2** | **1475** | **37.7** |  |