

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша рисовая молочная с маслом* | 150 | 200 | 3,5 | 4,7 | 3,9 | 5,2 | 40,88 | 54,51 | 212 | 283 |   |   | 168 |
| *Батон с маслом и сыром* | 30/5/15 | 40/8/20 | 2,8 | 6,5 | 4,49 | 7,27 | 10,98 | 17,77 | 100,3 | 162,25 | 0,06 | 0,1 | 3 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,8 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **10** | **16** | **11,7** | **16,47** | **69,56** | **96,18** | **423** | **596,85** | **1,69** | **2,05** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Сок* | 150 | 180 | 0,7 | 0,8 |   |   | 10,15 | 10,76 | 69,05 | 89,07 | 3,98 | 5,09 | 399 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,7** | **0,8** | **0** | **0** | **10,15** | **10,76** | **69,05** | **89,07** | **3,98** | **5,09** |   |
|  | *Суп гороховый с тушенкой* | 150 | 200 | 2,7 | 4,5 | 3,2 | 5,34 | 9,15 | 15,26 | 60,05 | 100,08 |   |   | 81 |
| *Вермишель отварная с подливом* | 120 | 150 | 5,4 | 6,5 | 0,76 | 0,92 | 29,08 | 35,28 | 144,76 | 175,78 |   |   | 317, 348 |
| *Сосиска отварная* |   | 60 |   | 6,6 |   | 14,34 |   | 0,24 |   | 156,6 |   |   | 9 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,6 | 2,3 | 0,36 | 0,54 | 13,29 | 19,93 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,1 | 3,2 | 0,33 | 0,49 | 13,92 | 20,43 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,1 | 0,1 |   |   | 20,82 | 27,76 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **12** | **23** | **4,65** | **21,63** | **86,26** | **118,9** | **422,46** | **744,46** | **0,09** | **0,4** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Пирожок с морковью* | 60 | 80 | 4 | 5,3 | 3,95 | 5,26 | 22,9 | 30,5 | 148,6 | 198 | 0,75 | 1 | 454 |
| *Яйцо варёное* | 40 | 40 | 5,3 | 5,3 | 4,66 | 4,66 | 0,3 | 0,3 | 62,8 | 62,8 |   |   | 213 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,025 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **9,4** | **11** | **8,63** | **9,94** | **31,1** | **40,26** | **243** | **298,69** | **0,775** | **1,03** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **32** | **51** | **25** | **48,04** | **197,1** | **266,1** | **1157,51** | **1729,1** | **6,535** | **8,57** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша пшеничная молочная с маслом* | 150 | 200 | 33 | 33 | 30 | 30 | 32,9 | 32,9 | 227,84 | 227,84 | 1,3 | 1,3 | 168 |
| *Батон с маслом*  | 30 | 40 | 1,7 | 3,1 | 5,3 | 9,4 | 10,2 | 18,3 | 9,52 | 17 |   |   | 1 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,8 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **38** | **41** | **39** | **44** | **60,8** | **75,1** | **348,06** | **396,44** | **2,93** | **3,25** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Напиток из шиповника* | 150 | 180 | 0,5 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,2 | 17 | 61 | 73 | 75 | 90 | 369 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,5** | **0,6** | **0,2** | **0,2** | **14,2** | **17** | **61** | **73** | **75** | **90** |   |
|  | *Свекольник на м/б со сметаной* | 150 | 200 | 1,2 | 2,2 | 3 | 5 | 8,4 | 14,1 | 165 | 202,7 | 5,28 | ,8,8 | 55 |
| *Гречка отварная* | 110 | 130 | 5,7 | 8,6 | 4,1 | 6,1 | 25,8 | 38,6 | 162 | 243 |   |   | 313 |
| *Котлета мясная* | 60 | 70 | 8,9 | 12 | 6,7 | 8,8 | 8,97 | 11,6 | 132 | 173 |   |   | 282 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,6 | 2,3 | 0,4 | 0,5 | 13,3 | 19,9 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,1 | 3,2 | 0,3 | 0,5 | 13,9 | 20,4 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,1 | 0,1 |   |   | 20,8 | 27,8 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **20** | **28** | **14** | **21** | **91,2** | **133** | **676,65** | **930,7** | **5,37** | **0,4** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Сырники творожные со сладким подливом* | 100 | 120 | 21 | 24 | 14 | 16 | 43,9 | 50,2 | 387,8 | 443,2 | 0,23 | 0,27 | 231 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,025 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **21** | **24** | **14** | **16** | **51,8** | **59,7** | **419,4** | **481,09** | **0,255** | **0,3** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **79** | **93** | **68** | **81** | **218** | **284** | **1505,1** | **1881,23** | **83,555** | **93,95** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша кукурузная молочная с маслом* | 150 | 200 | 4,67 | 6,21 | 4,86 | 5,28 | 20,9 | 27,9 | 146 | 184 |   |   | 168 |
| *Батон с маслом и сыром* | 30/5/15 | 40/8/20 | 2,81 | 6,45 | 4,49 | 7,27 | 11 | 17,77 | 100,3 | 162,25 | 0,06 | 0,1 | 3 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **11,4** | **17,41** | **12,65** | **16,6** | **49,6** | **69,57** | **357** | **497,85** | **1,69** | **2,05** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Фрукт (яблоко)* | 60 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 | 10 | 10 | 368 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **44** | **44** | **10** | **10** |   |
|  | *Суп вермишелевый на к/б* | 150 | 200 | 1,3 | 1,74 | 1,7 | 2,27 | 8,57 | 11,4 | 54,9 | 73,2 | 5,1 | 6,6 | 80 |
| *Плов из курицы* | 130 | 160 | 20,3 | 25,38 | 17 | 21,3 | 95,7 | 44,61 | 377 | 471,25 | 1,01 | 1,26 | 304 |
| *Салат из свежих огурцов и помидоры* | 40 | 60 | 0,38 | 0,57 | 2,45 | 3,68 | 1,23 | 1,84 | 28,56 | 72,84 | 7,6 | 11,4 | 15 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,3 | 19,93 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,9 | 20,43 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,8 | 27,76 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **25,7** | **33,3** | **21,84** | **28,2** | **154** | **126** | **678,11** | **929,29** | **13,8** | **19,66** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Винегрет* | 130 | 150 | 1,77 | 2,04 | 8,03 | 9,27 | 11 | 12,66 | 123,2 | 142,2 | 13,3 | 15,4 | 45 |
| *Яйцо варёное* | 40 | 40 | 5,32 | 5,32 | 4,66 | 4,66 | 0,3 | 0,3 | 62,8 | 62,8 |   |   | 213 |
| *Хлеб пшеничный* | 20 | 30 | 1,54 | 1,89 | 1,09 | 1,56 | 22 | 23,08 | 123 | 143,98 | 7,9 | 8,67 | 1 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **8,68** | **9,31** | **13,8** | **15,5** | **41,2** | **45,5** | **340,6** | **386,87** | **21,2** | **24,1** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **46,2** | **60,42** | **48,69** | **60,7** | **254** | **250,8** | **1419,7** | **1858** | **46,7** | **55,81** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша пшенная молочная с маслом* | 150 | 200 | 4,09 | 6,53 | 1,2 | 1,6 | 28,1 | 37,37 | 140,32 | 187,09 |   |   | 168 |
| *Батон с маслом*  | 30 | 40 | 1,71 | 3,06 | 5,28 | 9,43 | 10,23 | 18,27 | 9,52 | 17 |   |   | 1 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **9,7** | **14,3** | **9,78** | **15** | **56,03** | **79,54** | **260,54** | **355,69** | **1,63** | **1,95** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Напиток ягодный (черная смородина, вишня, клюква)* | 150 | 180 | 0,5 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,2 | 17 | 61 | 73 | 75 | 90 | 369 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,5** | **0,6** | **0,2** | **0,2** | **14,2** | **17** | **61** | **73** | **75** | **90** |   |
|  | *Рассольник на м/б* | 150 | 200 | 1,94 | 2,59 | 2,42 | 3,23 | 9,69 | 12,92 | 68,4 | 91,2 | 2,38 | 3,18 | 73 |
| *Запеканка картофельно-мясная* | 160 | 180 | 12,1 | 13,2 | 9,5 | 10,4 | 25,7 | 28,03 | 237 | 258,5 | 3,8 | 4,14 | 291 |
| *Салат из свежих огурцов и помидоры* | 40 | 60 | 0,38 | 0,57 | 2,45 | 3,68 | 1,23 | 1,84 | 28,56 | 72,84 | 7,6 | 11,4 | 15 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,29 | 19,93 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,92 | 20,43 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,82 | 27,76 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **18,2** | **22** | **15,06** | **18,3** | **84,65** | **110,9** | **551,61** | **734,54** | **13,87** | **19,1** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Ватрушка с творогом* | 60 | 80 | 7,9 | 10,5 | 4,69 | 6,26 | 25 | 33,3 | 173 | 230 | 0,03 | 0,04 | 458 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **7,95** | **10,6** | **4,71** | **6,28** | **32,9** | **42,76** | **204,6** | **267,89** | **0,06** | **0,07** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **36,4** | **47,5** | **29,75** | **39,8** | **187,8** | **250,2** | **1077,8** | **1431,1** | **90,56** | **111** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша манная молочная с маслом* | 150 | 200 | 3,4 | 4,52 | 3,96 | 4,07 | 22,94 | 30,6 | 141 | 177 |   |   | 168 |
| *Батон с маслом*  | 30 | 40 | 1,71 | 3,06 | 5,28 | 9,43 | 10,23 | 18,3 | 9,52 | 17 |   |   | 1 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **9,01** | **12,3** | **12,5** | **17,5** | **50,87** | **72,7** | **261,2** | **345,6** | **1,63** | **1,95** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Напиток лимонный* | 150 | 180 | 0,23 | 0,3 |   |   | 28,9 | 34,7 | 118,1 | 141,75 | 14,6 | 17,6 | 436 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,23** | **0,3** | **0** | **0** | **28,9** | **34,7** | **118,1** | **141,75** | **14,6** | **17,6** |   |
| **ОБЕД** | *Суп с клецками на к/б* | 150 | 200 | 3,82 | 5,1 | 1,29 | 1,72 | 12,7 | 16,9 | 85,7 | 114,24 | 3,18 | 4,24 | 45 |
| *Овощное рагу (с сезонными овощами)* | 150 | 180 | 2,4 | 3,24 | 11,3 | 17,4 | 13,59 | 18,3 | 166 | 242 | 8,27 | 11,1 | 137 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,29 | 19,9 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,92 | 20,4 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,82 | 27,8 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **9,97** | **14** | **13,3** | **20,1** | **74,32** | **103** | **469,4** | **668,24** | **11,54** | **15,7** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Рыба тушеная с овощами* | 160 | 180 | 4,43 | 5,91 | 0,18 | 0,25 | 1,89 | 2,54 | 27 | 36 | 0,61 | 0,84 | 244 |
| *Каша пшеничная* | 100 | 120 | 8,37 | 11,2 | 7,71 | 10,3 | 28,83 | 31,8 | 153,6 | 184,36 | 0,1 | 0,14 | 679 |
| *Хлеб пшеничный* | 20 | 30 | 1,54 | 1,89 | 1,09 | 1,56 | 22 | 23,1 | 123 | 143,98 | 7,9 | 8,67 | 1 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **14,4** | **19** | **9** | **12,1** | **60,62** | **66,9** | **335,2** | **402,23** | **8,64** | **9,68** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **33,6** | **45,6** | **34,9** | **49,7** | **214,7** | **278** | **1184** | **1557,82** | **36,41** | **44,9** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша геркулесовая молочная с маслом* | 150 | 200 | 4,56 | 6,07 | 5,91 | 6,68 | 21,8 | 27,3 | 149 | 187 |   |   | 314 |
| *Батон с маслом и сыром* | 30/5/15 | 40/8/20 | 2,81 | 6,45 | 4,49 | 7,27 | 11 | 17,8 | 100,3 | 162,25 | 0,06 | 0,1 | 3 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **11,3** | **17,3** | **13,7** | **18** | **50,5** | **69** | **360** | **500,85** | **1,69** | **2,05** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Сок* | 150 | 180 | 0,7 | 0,78 |   |   | 10,2 | 10,8 | 69,05 | 89,07 | 3,98 | 5,09 | 399 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,7** | **0,78** | **0** | **0** | **10,2** | **10,8** | **69,05** | **89,07** | **3,98** | **5,09** |   |
|  | *Суп с рыбными консервами* | 150 | 200 | 2,7 | 4,5 | 3,2 | 5,34 | 9,15 | 15,3 | 60,05 | 100,08 |   |   | 87 |
| *Пюре картофельное* | 100 | 150 | 3,33 | 4,44 | 5,07 | 6,76 | 18,2 | 24,2 | 132 | 176 | 15,62 | 20,82 | 321 |
| *Сосиска отварная* |   | 60 |   | 6,6 |   | 14,3 |   | 0,24 |   | 156,6 |   |   | 9 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,3 | 19,9 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,9 | 20,4 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,8 | 27,8 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **9,78** | **21,2** | **8,96** | **27,5** | **75,4** | **108** | **409,7** | **744,68** | **15,71** | **21,22** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Гренка* | 50 | 100 | 2,95 | 5,9 | 3,55 | 7,1 | 11,2 | 22,4 | 89,65 | 179,3 |   |   | б/н |
| *Конфета* | 30 | 30 | 0,81 | 0,81 | 1,29 | 1,29 | 24,7 | 24,7 | 109,2 | 109,2 |   |   | б/н |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **3,81** | **6,77** | **4,86** | **8,41** | **43,8** | **56,6** | **230,45** | **326,39** | **0,03** | **0,03** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **25,6** | **46** | **27,5** | **53,8** | **180** | **244** | **1069,2** | **1661** | **21,41** | **28,39** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша ячневая молочная с маслом* | 150 | 200 | 5,7 | 7,49 | 9,06 | 11,27 | 28,9 | 39,35 | 220 | 289 | 1,03 | 1,36 | 168 |
| *Батон с маслом*  | 30 | 40 | 1,71 | 3,06 | 5,28 | 9,43 | 10,23 | 18,27 | 9,52 | 17 |   |   | 1 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **11,3** | **15,3** | **17,6** | **24,7** | **56,83** | **81,52** | **340,22** | **457,6** | **2,66** | **3,31** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Напиток ягодный (черная смородина, вишня, клюква)* | 150 | 180 | 0,5 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,2 | 17 | 61 | 73 | 75 | 90 | 369 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,5** | **0,6** | **0,2** | **0,2** | **14,2** | **17** | **61** | **73** | **75** | **90** |   |
|  | *Борщ на м/б со сметаной* | 150 | 200 | 1,02 | 1,7 | 2,89 | 4,82 | 4 | 6,68 | 46,2 | 77 | 12,02 | 20,04 | 57 |
| *Гречка отварная с подливом* | 110 | 130 | 63 | 64,7 | 4,46 | 5,28 | 28,3 | 33,49 | 178,2 | 210,6 |   |   | 313 |
| *Гуляш из отварного мяса* | 60 | 80 | 13 | 15,9 | 11,3 | 18,1 | 2,56 | 5,5 | 164,46 | 272,24 |   |   | 277 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,29 | 19,93 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,92 | 20,43 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,82 | 27,76 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **80,8** | **87,91** | **19,3** | **29,23** | **82,89** | **113,79** | **606,51** | **871,84** | **12,11** | **20,44** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Творожно-рисовая запеканка с подливом* | 120 | 150 | 17,7 | 22,11 | 11,9 | 14,16 | 22,71 | 29,88 | 268 | 336 | 0,22 | 0,3 | 236 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **17,7** | **22,17** | **11,9** | **14,18** | **30,61** | **39,34** | **299,6** | **373,89** | **0,25** | **0,33** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **110** | **126** | **49,1** | **68,31** | **184,5** | **251,65** | **1307,3** | **1776,3** | **90,02** | **114,1** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша кукурузная молочная с маслом* | 150 | 200 | 4,67 | 6,21 | 4,86 | 5,28 | 20,94 | 27,9 | 146 | 184 |   |   | 168 |
| *Батон с маслом и сыром* | 30/5/15 | 40/8/20 | 2,81 | 6,45 | 4,49 | 7,27 | 10,98 | 17,77 | 100,3 | 162,25 | 0,06 | 0,1 | 3 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **11,4** | **17,4** | **12,65** | **16,6** | **49,62** | **69,57** | **357** | **497,85** | **1,69** | **2,05** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Фрукт (груша)* | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 46 | 46 | 5 | 5 | 368 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **0,3** | **10,3** | **10,3** | **46** | **46** | **5** | **5** |   |
|  | *Суп "Харчо" на к/б* | 150 | 200 | 5,38 | 7,18 | 2,2 | 2,94 | 8,82 | 11,76 | 76,7 | 102,26 | 5 | 6,7 | 204 |
| *Гороховое пюре* | 110 | 130 | 8,2 | 10,2 | 0,8 | 1 | 19,8 | 24,7 | 219 | 249 |   |   | 422 |
| *Биточки куриные* | 60 | 80 | 7,64 | 10,1 | 10,93 | 14,3 | 6,23 | 8,51 | 154 | 203 | 0,24 | 0,32 | 282 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,29 | 19,93 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,92 | 20,43 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,82 | 27,76 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **25** | **33,1** | **14,62** | **19,2** | **82,88** | **113,1** | **667,35** | **866,26** | **5,33** | **7,42** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Омлет* | 80 | 100 | 7,52 | 9,28 | 13,46 | 18 | 1,57 | 1,86 | 157 | 193 | 0,15 | 0,18 | 215 |
| *Хлеб пшеничный* | 20 | 30 | 1,54 | 1,89 | 1,09 | 1,56 | 22 | 23,08 | 123 | 143,98 | 7,9 | 8,67 | 1 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **9,11** | **11,2** | **14,57** | **19,6** | **31,47** | **34,4** | **311,6** | **374,87** | **8,08** | **8,88** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **45,9** | **62,1** | **42,14** | **55,7** | **174,3** | **227,4** | **1382** | **1785** | **20,1** | **23,35** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша "Дружба" молочная с маслом* | 150 | 200 | 8,9 | 11,45 | 5,99 | 7,58 | 44,43 | 59,67 | 269 | 358,96 |   |   | 84 |
| *Батон с маслом*  | 30 | 40 | 1,71 | 3,06 | 5,28 | 9,43 | 10,23 | 18,27 | 9,52 | 17 |   |   | 1 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **14,51** | **19,26** | **14,57** | **21,01** | **72,36** | **101,8** | **389,2** | **527,56** | **1,63** | **1,95** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Кисель плодово-ягодный* | 150 | 180 | 0,07 | 0,09 | 0,01 | 0,03 | 7,2 | 9,46 | 29 | 38,66 | 1,42 | 1,72 | 383 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,07** | **0,09** | **0,01** | **0,03** | **7,2** | **9,46** | **29** | **38,66** | **1,42** | **1,72** |   |
| **ОБЕД** | *Салат из свежих огурцов и помидоры* | 40 | 60 | 0,38 | 0,57 | 2,45 | 3,68 | 1,23 | 1,84 | 28,56 | 72,84 | 7,6 | 11,4 | 15 |
| *Щи на м/б со сметаной* | 150 | 200 | 1,04 | 1,74 | 2,93 | 4,88 | 5,09 | 9,21 | 35 | 85 | 11,1 | 18,5 | 67 |
| *Картофель тушёный с мясом* | 160 | 180 | 18,35 | 22,02 | 7,4 | 6,79 | 16,32 | 19,95 | 192 | 259 | 6,4 | 8,15 | 276 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,29 | 19,93 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,92 | 20,43 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,82 | 27,76 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **23,52** | **29,94** | **13,47** | **16,38** | **70,67** | **99,12** | **473,2** | **728,84** | **25,2** | **38,4** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Ватрушка с творогом* | 60 | 80 | 7,9 | 10,5 | 4,69 | 6,26 | 25 | 33,3 | 173 | 230 | 0,03 | 0,04 | 458 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **7,95** | **10,56** | **4,71** | **6,28** | **32,9** | **42,76** | **204,6** | **267,89** | **0,06** | **0,07** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **46,05** | **59,85** | **32,76** | **43,7** | **183,1** | **253,2** | **1096** | **1563** | **28,3** | **42,1** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |  | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** | **Я** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** | *Каша манная молочная с маслом* | 150 | 200 | 3,4 | 4,52 | 3,96 | 4,07 | 22,9 | 30,6 | 141 | 177 |   |   | 168 |
| *Батон с маслом*  | 30 | 40 | 1,71 | 3,06 | 5,28 | 9,43 | 10,2 | 18,3 | 9,52 | 17 |   |   | 1 |
| *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 180 | 3,9 | 4,75 | 3,3 | 4 | 17,7 | 23,9 | 110,7 | 151,6 | 1,63 | 1,95 | 395 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **9,01** | **12,3** | **12,5** | **17,5** | **50,9** | **72,7** | **261,2** | **345,6** | **1,63** | **1,95** |   |
| **2 ЗАВТРАК** | *Напиток лимонный* | 150 | 180 | 0,23 | 0,3 |   |   | 28,9 | 34,7 | 118,1 | 141,75 | 14,6 | 17,55 | 436 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **0,23** | **0,3** | **0** | **0** | **28,9** | **34,7** | **118,1** | **141,75** | **14,6** | **17,55** |   |
| **ОБЕД** | *Суп овощной с зелёным горошком* | 150 | 200 | 1,26 | 1,68 | 4,48 | 5,98 | 7,01 | 9,35 | 73,78 | 98,37 | 5,1 | 6,8 | 202 |
| *Салат из свежих огурцов и помидоры* | 40 | 60 | 0,38 | 0,57 | 2,45 | 3,68 | 1,23 | 1,84 | 28,56 | 72,84 | 7,6 | 11,4 | 15 |
| *Суфле куриное* | 70 | 80 | 10,2 | 11,6 | 13 | 14,89 | 2,14 | 2,48 | 166 | 190 | 0,13 | 0,15 | 310 |
| *Хлеб ржаной* | 20 | 30 | 1,56 | 2,34 | 0,36 | 0,54 | 13,3 | 19,9 | 64,2 | 96 |   |   | 1 |
| *Хлеб пшеничный* | 30 | 40 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,9 | 20,4 | 68,7 | 103 |   |   | 1 |
| *Компот из сухофруктов с витамином С* | 150 | 180 | 0,06 | 0,08 |   |   | 20,8 | 27,8 | 84,75 | 113 | 0,09 | 0,4 | 376 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **15,5** | **19,5** | **20,7** | **25,58** | **58,4** | **81,8** | **486** | **673,21** | **12,92** | **18,75** |   |
| **УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК** | *Крокеты рыбные* | 100 | 130 | 6,3 | 6,3 | 1,22 | 1,22 | 8,7 | 8,7 | 116,5 | 151,5 |   |   | б/н |
| *Хлеб пшеничный* | 20 | 30 | 1,54 | 1,89 | 1,09 | 1,56 | 22 | 23,1 | 123 | 143,98 | 7,9 | 8,67 | 1 |
| *Чай с сахаром с лимоном* | 150 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 9,46 | 31,6 | 37,89 | 0,03 | 0,03 | 393 |
| **ИТОГО** |  |  |  | **7,89** | **8,25** | **2,33** | **2,8** | **38,6** | **41,2** | **271,1** | **333,37** | **7,93** | **8,7** |   |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬДЕНЬ** |  |  |  | **32,7** | **40,3** | **35,5** | **45,88** | **177** | **230** | **1136** | **1493,9** | **37,08** | **46,95** |   |