

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (до3хл/с3-7л) | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамин C  | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1 (понедельник)**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:**  | -Каша манная молочная жидкая | 155/155 | 7,13 | 9,61 | 32,085 | 243,35 | 1,55 | 57 |
|  | -Печенье обогащенное | 20/30 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94,00 | - | 151 |
|  | -Чай с сахаром | 170/200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 6,0 | 11 |
| **обед:**  | -Салат из отварной свеклы | 30/40 | 0,568 | 2,436 | 3,344 | 37,56 | 3,8 | 32 |
|  | -Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/250 | 4,35 | 0,675 | 18,5 | 107,05 | 3,7 | 31 |
|  | -Курица отварная | 70/80 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 1,072 | 1 |
|  | -Каша рассыпчатая гречневая  | 150/180 | 10,26 | 8,676 | 49,41 | 324,612 | - | 2 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из свежих яблок | 180/200 | 0,8 | 0,8 | 26,12 | 101,3 | 0,946 | 73 |
| **полдник:** | -Запеканка творожная | 95/150 | 20,49 | 13,56 | 14,88 | 271,995 | 0,405 | 3 |
|  | -**Повидло из яблок**/сгущ.молоко | 30/30 | 0,09 | - | 18,06 | 74,4 | - | 59/60 |
|  | -Яблоки | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 7 |
|  | -Чай сладкий с молоком | 170/200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,66 | 38 |
| **Итого за первыйдень:**  |  |  | **87,266** | **57,275** | **261,799** | **1867,303** | **28,133** |  |
| **День 2 (вторник)**  | -Суп молочный с макаронными изделиями | 200/250 | 8,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 1,125 | 25 |
| **завтрак:**  | -Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 0 | 36 |
|  | -Сыр порциями | 10/15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54,00 | 0,105 | 29 |
|  | -Какао-напиток на молоке | 180/200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 6 |
| **обед:**  | -Салат витаминный(с 01.03-зеленый горошек консервированный) | 40/60 | 0,9 | 2,7 | 6,498 | 52,998 | 3,78 | 69/41 |
|  | -Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200/250/5 | 4,225 | 2,375 | 15,33 | 118,425 | 9,125 | 14 |
|  | -Котлета мясная рубленная, запеченная с соусом молочным | 80/80 | 9,152 | 9,936 | 6,488 | 155,608 | 0,176 | 13 |
|  | -Пюре картофельное | 150/180 | 3,906 | 5,616 | 9,648 | 148,68 | 3,762 | 12 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из свежих яблок | 180/200 | 0,8 | 0,8 | 26,12 | 101,3 | 0,946 | 73 |
| **полдник:** | -Биточки манные | 150/200 | 4,26 | 3,13 | 25,21 | 146,00 | 0,33 | 24 |
|  | -Повидло из яблок/**сгущ.молоко** | 30/30 | 2,16 | 2,55 | 16,8 | 98,7 | - | 59/**60** |
|  | -Сок фруктовый | 200/200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | 58 |
| **Итого за второйдень:**  |  |  | **52,181** | **55,384** | **247,556** | **1754,583** | **30,399** |  |
| **День 3 (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 180/250 | 8,325 | 13,75 | 28,3 | 270,55 | 1,125 | 17 |
|  | -Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136,00 | 0 | 36 |
|  | -Чай сладкий с молоком | 170/200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,66 | 38 |
| **обед:** | -Салат из кукурузы (консервированной) | 30/40 | 1,152 | 2,472 | 3,216 | 39,72 | 3,72 | 65 |
|  | -Суп гороховый вегетарианский | 200/250 | 7,15 | 0,6 | 20,15 | 127,35 | 5,325 | 18 |
|  | -Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 80/80 | 10,528 | 7,536 | 2,168 | 118,056 | 0,288 | 61 |
|  | -Макароны отварные | 110/150 | 5,76 | 0,825 | 31,14 | 155,1 | 0 | 62 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из свежих яблок | 180/200 | 0,8 | 0,8 | 26,12 | 101,3 | 0,946 | 73 |
| **полдник:** | -Оладьи со сгущ.мол./**повидло** | 60/120 | 7,05 | 11,28 | 38,08 | 281,54 | 0,117 | 67 |
|  | -Кисломолочный напиток с сахаром | 200/200 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 16 |
|  | -Бананы | 100/100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 10 | 8 |
| **Итого за третийдень:** |  |  | **58,423** | **57,105** | **262,134** | **1794,796** | **23,546** |  |
| **День 4 (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша гречневая молочная жидкая | 150/250 | 8,725 | 13,025 | 31,25 | 277,975 | 1,125 | 20 |
|  | -Бутерброд с сыром | 45/60 | 6,306 | 9,174 | 19,416 | 185,334 | 0,096 | 35 |
|  | -Какао-напиток на молоке | 180/200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 6 |
| **обед:** | -Салат из свежих овощей с растительным маслом | 45/60 | 1,15 | 7,12 | 3,44 | 83,58 | 18,64 |  |
|  | -Суп рыбный | 200/250 | 15,925 | 0,75 | 11,525 | 131,80 | 7,375 | 15 |
|  | -Рыба запеченная | 60/80 | 10,896 | 5,96 | 7,784 | 128,00 | 0,64 | 28 |
|  | -Пюре картофельное | 150/180 | 3,906 | 5,616 | 9,648 | 148,68 | 3,762 | 12 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Кисель | 200/200 | - | - | 19,6 | 80 | 30,00 | 23 |
| **полдник:** | -Блинчики со сгущ.молоком/повидло из яблок | 70/120/ 150 | 7,47 | 14,27 | 32,8 | 290,67 | 73,33 | 66 |
|  | -Сок фруктовый | 200/200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | 58 |
| **Итого за четвертыйдень:** |  |  | **67,728** | **63,665** | **223,723** | **1809,359** | **140,048** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5 (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша «Дружба» молочная (из пшена и риса) | 200/250 | 7,9 | 12,725 | 32,925 | 278,95 | 1,125 | 9 |
|  | -Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136,00 | 0 | 36 |
|  | -Кофейный напиток на молоке | 180/200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 7,36 | 10 |
| **обед:** | -Томаты свежие с растительным маслом | 45/60 | 0,47 | 3,08 | 1,6 | 37,2 | 9,0 | 19 |
|  | -Щи из свежей капусты со сметаной | 200/250/7 | 4,5 | 6,35 | 8,05 | 106,95 | 31 | 70 |
|  | -Плов с мясом | 150/180 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 343,00 | 10,05 | 68 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 5 |
| **полдник:** | -Винегрет овощной | 30/40 | 0,54 | 2,464 | 3,076 | 36,64 | 5,3 | 56 |
|  | -Яйцо куриное отварное | 20/20 | 2,6 | 2,4 | 2 | 31,4 | 0 | 59 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,0 | 0 | 42 |
|  | -Груши | 100/100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 | 5,0 | 52 |
|  | -Чай с сахаром | 170/200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 6,0 | 11 |
|  | -Печенье сдобное | 20/30 | 1,92 | 5,04 | 20,55 | 135,3 | 6,9 | 30 |
| **Итого за пятыйдень:** |  |  | **64,318** | **63,961** | **251,401** | **1776,86** | **82,681** |  |
| **День 6(понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 180/250 | 8,325 | 13,75 | 28,3 | 270,55 | 1,125 | 17 |
|  | -Печенье обогащенное | 20/30 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94,00 | 0 | 151 |
|  | -Масло сливочное | 10/10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 33 |
|  | -Чай сладкий с молоком | 170/200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,66 | 38 |
| **обед:** | -Салат из отварной свеклы | 30/40 | 0,568 | 2,436 | 3,344 | 37,56 | 3,8 | 32 |
|  | -Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/250 | 4,35 | 0,675 | 18,5 | 107,05 | 3,7 | 31 |
|  | -Голубцы ленивые с отварным мясом | 70/80 | 5,848 | 5,856 | 7,472 | 106,568 | 18,518 | 34 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из свежих яблок | 180/200 | 0,8 | 0,8 | 26,12 | 101,3 | 0,946 | 73 |
| **полдник:** | -Сырники творожные запеченные | 120/150 | 25,755 | 20,205 | 19,59 | 374,865 | 0,345 | 4 |
|  | -Повидло из яблок/**сгущ.молоко** | 30/30 | 2,16 | 2,55 | 16,8 | 98,7 | - | 59/**60** |
|  | -Кисломолочный напиток с сахаром | 200/200 | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 16 |
|  | -Яблоки | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 7 |
| **Итого за шестойдень:** |  |  | **75,316** | **59,862** | **220,566** | **1781,573** | **40,456** |  |
| **День 7(вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша рисовая молочная жидкая | 200/250 | 7,55 | 12,45 | 39,15 | 299,175 | 1,125 | 43 |
|  | -Бутерброд с сыром | 45/60 | 6,306 | 9,174 | 19,416 | 185,334 | 0,096 | 35 |
|  | -Чай сладкий с молоком | 170/200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,66 | 38 |
| **обед:** | -Зеленый горошек консервированный | 45/60 | 13,8 | 0,72 | 31,98 | 181,62 | - | 41 |
|  | -Суп гороховый вегетарианский | 200/250 | 7,15 | 0,6 | 20,15 | 127,35 | 5,325 | 18 |
|  | -Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе | 80/90 | 12,957 | 10,819 | 6,544 | 176,71 |  | 63 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Кисель | 200/200 | - | - | 19,6 | 80 | 30,00 | 23 |
| **полдник:** | -Блинчики со сгущ.молоком/повидло из яблок | 70/120/ 150 | 7,47 | 14,27 | 32,8 | 290,67 | 73,33 | 66 |
|  | -Сок яблочный | 150/180 | 0,9 | 0 | 181,18 | 76,806 | 12,6 | 42 |
| **Итого за седьмойдень** |  |  | **65,403** | **52,423** | **233,04** | **1748,445** | **123,136** |  |
| **День 8(среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша пшенная молочная жидкая | 150/250 | 8,45 | 13,025 | 32,325 | 281,175 | 1,125 | 37 |
|  | -Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136,00 | 0 | 36 |
|  | -Чай сладкий с молоком | 170/200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,66 | 38 |
| **обед:** | -Икра кабачковая | 45/60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,2 | 40 |
|  | -Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200/250/5 | 4,225 | 2,375 | 15,33 | 118,425 | 9,125 | 14 |
|  | -Рагу овощное | 150/180 | 4,5 | 6,102 | 17,334 | 151,578 | 10,116 | 59/70 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из свежих яблок | 180/200 | 0,8 | 0,8 | 26,12 | 101,3 | 0,946 | 73 |
| **полдник:** | -Омлет натуральный | 75/100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,18 | 26 |
|  | -Бананы | 100/100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 10 | 8 |
|  | -Чай с сахаром | 170/200 | 12,0 | 3,06 | 13 | 49,28 | 6,0 | 11 |
|  | -Зефир | 7/20 | 1 | - | 81,5 | 310,0 | - | 153 |
| **Итого за восьмойдень** |  |  | **52,183** | **53,2** | **292,46** | **1770,87** | **42,352** |  |
| **День 9(четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Суп молочный с макаронными изделиями | 200/250 | 8,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 1,125 | 25 |
|  | -Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136,00 | 0 | 36 |
|  | -Какао-напиток на молоке | 180/200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | 6 |
| **обед:** | -Салат из свежих помидор с луком(с 01,03.-Томаты с растительным маслом) | 30/40 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 20,42 | 50 |
|  | -Суп рыбный из консервов | 200/250 | 10,175 | 2,6 | 16,65 | 150,85 | 8,025 | 45 |
|  | -Плов с мясом | 150/180 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 343,00 | 10,05 | 68 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из свежих яблок | 180/200 | 0,8 | 0,8 | 26,12 | 101,3 | 0,946 | 73 |
| **полдник:** | -Оладьи со сгущ.мол./**повидло** | 60/120 | 7,05 | 11,28 | 38,08 | 281,54 | 0,117 | 67 |
|  | -Сок фруктовый | 200/200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 | 58 |
| **Итого за девятыйдень** |  |  | **60,713** | **60,522** | **243,71** | **1808,91** | **45,763** |  |
| **День 10(пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | -Каша гречневая молочная жидкая | 150/250 | 8,725 | 13,025 | 31,25 | 277,975 | 1,125 | 20 |
|  | -Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 0 | 36 |
|  | -Сыр порциями | 10/15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54,00 | 0,105 | 29 |
|  | -Чай с сахаром | 170/200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 6,0 | 11 |
| **обед:** | -Сельдь с луком и растительным маслом(с 01.03-Сельдь атлантическая) | 45/60 | 7,428 | 7,218 | 1,2 | 99,546 | 1,32 | 44 |
|  | -Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200/250 | 3,85 | 2,175 | 6,775 | 81,225 | 12,475 | 48 |
|  | -Картофель и овощи тушеные в соусе | 150/180 | 3,672 | 5,922 | 23,958 | 194,058 | 16,947 | 39 |
|  | -Курица отварная | 70/80 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 1,072 | 1 |
|  | -Хлеб пшеничный | 50/50 | 3,55 | 0,55 | 23,2 | 114,5 | - | 54 |
|  | -Хлеб ржаной | 50/50 | 2,6 | 0,6 | 22,5 | 107,00 | - | 55 |
|  | -Компот из свежих яблок | 180/200 | 0,8 | 0,8 | 26,12 | 101,3 | 0,946 | 73 |
| **полдник:** | -Макаронник | 150/200 | 8,24 | 10,28 | 46,42 | 310,96 | 0 | 72 |
|  | -Груши | 100/100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 | 5,0 | 52 |
|  | -Чай с сахаром | 170/200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 6,0 | 11 |
|  |  |  | **80,9** | **70,435** | **232,34** | **1828,09** | **48,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период**  |  |  | **668,442** | **593,834** | **2468,73** | **17920,80** | **576,7** |  |
| **Среднее значение за период**  |  |  | **66,84** | **59,38** | **246,83** | **1792,08** | **57,67** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности**  |  |  | **3,73** | **3,3** | **13,77** |  |  |  |