|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 1 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| *105* | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| *242* | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 1 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,06 | 10,1 | 3,72 | 110,14 |
| *55* | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,09 | 5,33 | 10,64 | 117,83 |
| 182 | Тефтели из говядины с рисом “Ежики” | 70 | 7,56 | 11,66 | 8,93 | 156,98 |
| 238 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1.10 | 1.57 | 16.84 |
| *204* | Макаронные изделия отварные (рожки) | 180 | 8,36 | 7,06 | 47,10 | 281,46 |
| *255* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1460 | 35,36 | 43,3 | 175,34 | 1272,56 |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 2 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| *135* | Пудинг творожный запеченный | 150/50 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 |
| *271* | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 2 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,72 | 10,08 | 3 | 103,6 |
| 60 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,03 | 9,30 | 32,38 | 159,60 |
| 190 | Кура в соусе с томатом | 100 | 28,75 | 34,68 | 4,53 | 445,24 |
| 201 | Рис отварной | 180 | 4,66 | 6,1 | 48,33 | 270,22 |
| *247* | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1410 | 41,67 | 49,51 | 139,05 | 1088,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 3 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| 95 | Каша гречневая молочная жидкая | 205 | 7,4 | 7,28 | 40,76 | 272,66 |
| *259* | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 3 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 18 | Салат из свежих помидоров | 100 | 2 | 5,14 | 4,6 | 113,92 |
| 35 | Свекольник | 250 | 3,93 | 6,34 | 10,05 | 124,16 |
| *189* | Котлета куриная | 70 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| 216 | Картофельное пюре | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,00 | 213,94 |
| *262* | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 |  | 21,07 | 84,69 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1430 | 53,25 | 32,66 | 162,55 | 1217,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 4 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| *99* | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 9,30 | 10,09 | 44,10 | 304,90 |
| *265* | Чай с лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 4 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 |
| *39* | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| *162* | Гуляш из говядины | 100 | 20,34 | 18,37 | 10,40 | 265,20 |
| *196* | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,81 |
| *251* | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1468 | 54,33 | 50,21 | 197,56 | 1459,68 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 5 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| *99* | Каша кукурузная | 205 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| *242* | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 5 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |
| 36 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| *204* | Макаронные изделия отварные (вермишель) | 180 | 8,36 | 7,06 | 47,10 | 281,46 |
| 190 | Птица отварная | 70 | 28,75 | 34,68 | 4,53 | 445,24 |
| 238 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1.10 | 1.57 | 16.84 |
| 253 | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1460 | 48,34 | 71,15 | 168,7 | 1534,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 6 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| 296 | Оладьи с джемом | 150/50 | 12,47 | 11,51 | 108,52 | 587,51 |
| *271* | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 6 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 18 | Салат из свежих помидоров | 100 | 2 | 5,14 | 4,6 | 113,92 |
| 33 | Рассольник домашний | 250 | 5,03 | 10,3 | 32,38 | 149,6 |
| *186* | Жаркое по-домашнему из мясных консервов | 180 | 11,21 | 6,21 | 19,89 | 155,07 |
| *262* | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 |  | 21,07 | 84,69 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1310 | 42,4 | 48,41 | 236,23 | 1487 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 7 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| 106 | Каша ячневая молочная жидкая | 205 | 5,47 | 5,04 | 29,9 | 186,66 |
| *259* | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 7 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,72 | 5,14 | 3 | 103,6 |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
| 201 | Рис отварной | 180 | 4,66 | 6,1 | 48,33 | 270,22 |
| *171* | Котлета мясная | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |
| 238 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1.10 | 1.57 | 16.84 |
| *247* | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1460 | 37,45 | 62,43 | 140,09 | 1288,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 8 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| 137 | Сырники из творога запеченные со сгущенкой | 150/50 | 32,49 | 8,48 | 44,87 | 385,75 |
| *265* | Чай с лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 8 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 60 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,03 | 3,05 | 2,59 | 54,33 |
| 62 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| 143 | Котлета рыбная | 100 | 10,36 | 1,93 | 6,79 | 85,93 |
| *216* | Картофельное пюре | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,00 | 213,94 |
| *251* | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1418 | 51,25 | 29,69 | 149,05 | 1079,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 9 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| *105* | Каша рисовая молочная | 205 | 4,62 | 5,97 | 29,43 | 189,63 |
| *242* | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 9 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 2,96 | 5,14 | 3,08 | 63,77 |
| 39 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| 196 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,81 |
| 190 | Кура в соусе с томатом | 100 | 28,75 | 34,68 | 4,53 | 445,24 |
| *262* | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 |  | 21,07 | 84,69 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1460 | 61,04 | 64,51 | 197,18 | 1605,79 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 10 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша Дружба | 205 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| *266* | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
|  | Фрукт | 120 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 10 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 42 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116,24 |
| *173* | Плов из отварной говядины | 180 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| 253 | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,4 | 23,95 | 131 |
|  | ИТОГО: | 1360 | 52,97 | 44,48 | 127,73 | 1117,6 |
|  | ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО: | 14236 | 540,71 | 550,65 | 2160,32 | 1580,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |