|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | |
| Б | Ж | У |
| День № 1 - завтрак: | |  |  |  |  |  | | | |
| *105* | Каша рисовая молочная жидкая | 185 | 4,62 | 5,97 | 29,43 | 189,63 | | | |
| *242* | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | | |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | | |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | | | |
| День № 1 - обед: | |  |  |  |  |  | | | |
| 59 | Салат из свежих помидоров с огурцами | 100 | 0,97 | 5,13 | 3,08 | 63,77 | | | |
| 55 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 5,06 | 6,01 | 8,39 | 105,22 | | | |
| 182 | Тефтели из говядины с рисом “Ежики” | 70 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | | | |
| 238 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1.10 | 1.57 | 16.84 | | | |
| *204* | Макаронные изделия отварные (рожки) | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | | | |
| *255* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 | | | |
|  | ИТОГО: | 1340 | 29,69 | 38,81 | 150,41 | 1090,75 | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |
| № 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 | 100 | 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” | 200 | 5,49 | 6,5 | 15,05 | 139,54 | | | |
| *201* | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,27 | 225,18 | | | |
| 190 | Кура в соусе с томатом | 100 | 21,56 | 26,01 | 3,4 | 333,93 | | | |
| *247* | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 | | | |
|  | ИТОГО: | 1310 | 42,45 | 51,59 | 138,87 | 1176,1 | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) | | | |
| Б | Ж | У |
| День № 3 - завтрак: | |  |  |  |  |  | | | |
| 95 | Каша гречневая молочная жидкая | 185 | 7,17 | 7,41 | 31,7 | 222,15 | | | |
| *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 | 152,0 | | | |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | | | |
| День № 3 - обед: | |  |  |  |  |  | | | |
| 18 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,6 | 6,1 | 2,76 | 68,35 | | | |
| 35 | Свекольник | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | | | |
| *189* | Котлета куриная | 70 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | | | |
| 216 | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,1 | 23,3 | 159 | | | |
| *262* | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 |  | 21,07 | 84,69 | | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 | | | |
|  | ИТОГО: | 1310 | 43,69 | 26,14 | 162,81 | 1103,51 | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) | | | |
| Б | Ж | У |
| День № 4 - завтрак: | |  |  |  |  |  | | | |
| 99 | Каша пшеничная молочная жидкая | 185 | 5,63 | 6,1 | 26,68 | 184,43 | | | |
| *265* | Чай с лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | | |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | | |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | | | |
| День № 4 - обед: | |  |  |  |  |  | | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,9 | 0 | 1,7 | 79 | | |
| 39 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | | |
| *162* | Гуляш из говядины | 75 | 20,34 | 18,37 | 10,40 | 265,20 | | |
| 196 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | | |
| *251* | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 | | |
|  | ИТОГО: | 1323 | 52,93 | 46,37 | 199,19 | 1431,39 | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) | | |
| Б | Ж | У |
| День № 5 - завтрак: | |  |  |  |  |  | | |
| 99 | Каша кукурузная | 185 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | | |
| *242* | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | | |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | | |
| День № 5 - обед: | |  |  |  |  |  | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 0,76 | 6,08 | 4,99 | 77,56 | | |
| 36 | Суп из овощей | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | | |
| 192 | Птица отварная | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | | |
| 238 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1.10 | 1.57 | 16.84 | | |
| *204* | Макаронные изделия отварные (вермишель) | 150 | 3,8 | 4,4 | 17 | 128 | | |
| 253 | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 | | |
|  | ИТОГО: | 1340 | 45,58 | 66,94 | 149,57 | 1407,83 | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |
| № 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 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | |
| *271* | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | |
| День № 6 - обед: | |  |  |  |  |  | |
| 18 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,6 | 6,1 | 2,76 | 68,35 | |
| 33 | Рассольник “ Домашний” | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | |
| *186* | Жаркое по-домашнему из мясных консервов | 180 | 9,35 | 5,18 | 16,58 | 129,23 | |
| *262* | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 |  | 21,07 | 84,69 | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 | |
|  | ИТОГО: | 1240 | 33,71 | 41,61 | 172,52 | 1156,74 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) | |
| Б | Ж | У |
| День № 7 - завтрак: | |  |  |  |  |  | |
| 106 | Каша ячневая молочная жидкая | 185 | 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 | 152,0 | |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | |
| День № 7 - обед: | |  |  |  |  |  | |
| 15 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,03 | 3,08 | 1,8 | 62,16 | |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | |
| *201* | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,27 | 225,18 | |
| 238 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1.10 | 1.57 | 16.84 | |
| *171* | Котлета мясная | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | |
| *247* | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 | |
|  | ИТОГО: | 1340 | 37,07 | 61,1 | 137,93 | 1266,11 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| № 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 | 24,37 | 6,36 | 33,65 | 289,31 |
| *265* | Чай с лимоном | 208 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  | Фрукт | 100 | 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 | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| 143 | Котлета рыбная | 75 | 7,25 | 1,35 | 4,75 | 60,15 |
| 216 | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,1 | 23,3 | 159 |
| *251* | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 110,96 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 |
|  | ИТОГО: | 1293 | 38,5 | 22,46 | 125 | 873,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 9 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| *105* | Каша рисовая молочная жидкая | 185 | 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 | 152,0 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 9 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из свежих огурцов с помидорами | 100 | 0,58 | 3,08 | 1,85 | 38,26 |
| 39 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 |
| 196 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 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 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 |
|  | ИТОГО: | 1340 | 57,55 | 61,95 | 166,65 | 1481,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кКал) |
| Б | Ж | У |
| День № 10 - завтрак: | |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша Дружба | 185 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| *266* | Чай с молоком | 200 | 1,05 | 1,2 | 13,04 | 67,16 |
| *341* | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| День № 10 - обед: | |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 42 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 10,57 | 3,29 | 5,36 | 92,99 |
| *173* | Плов из отварной говядины | 150 | 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 | 3,84 | 0,72 | 23,4 | 117 |
|  | ИТОГО: | 1240 | 48,93 | 42,13 | 121,46 | 1055,32 |
|  | ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО: | 13076 | 540,71 | 550,65 | 2160,32 | 1580,08 |
|  |  |  |  |  |  |