

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1**Завтрак | Каша рисовая молочная жидкаяХлеб пшеничныйМасло сливочноеСырКофейный напиток на сгущенном молоке | 15030510160 | 6,443,040,022,33 | 8,080,324,121,04 | 25,9519,680,0418,23 | 204,479437,479,34 | 281122119390 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 408 |
| Обед | Пюре овощноеСуп-пюре картофельный с бобовымиМакаронные изделияТефтели из говядины с соусом сметаннымКомпот из свежих плодов Хлеб ржано-пшеничныйГренки из пшеничного хлеба | 3015011050/201501515 | 0,544,154,756,420,381,32 | 1,843,014,587,980,150,24 | 2,2414,9127,17,3725,058,6 | 28,0888,99162,86115,84103,1940,4 | 3567306266524124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  | Молоко кипяченоеПряники | 17030 | 5,270,56 | 5,391,8 | 5,211,79 | 85,2970,8 | 531602 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Рагу из птицыЧай с лимономХлеб ржано-пшеничныйФрукт свежийе | 1801501595 | 8,350,01,982,15 | 5,5200,363,85 | 18,00,0212,97,33 | 167,40,0560,642,35 | 351380124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого запервый день |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2**Завтрак8.30 | Омлет натуральныйХлеб пшеничныйМасло сливочноеЧай с молоком | 150405160 | 5,553,040,68 | 4,180,32 | 28,3319,6810,31 | 181,359442,09 | 162122119 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 408 |
| Обед12.00 | Салат из свежих помидоровЩи-пюре из свежей капусты с картофелемПюре картофельноеРыба тушенная в томате с овощамиКомпот из курагиХлеб ржано-пшеничный | 301501106015040 | 0,322,458,940,350,33,3 | 0,042,628,550,20,180,6 | 1,325,436,218,5419,6821,5 | 6,9253,39119,5141,581,52101 | 30867441398403124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15.30 | СнежокКоржик молочный | 17030 | 3,283,27 | 4,028,51 | 5,1330,87 | 65,88201,02 | 406429 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин17.30 | Капуста тушенаяБиточки по белорусскиХлеб пшеничныйКисель из концентрата плодово-ягодного | 1206030180 | 0,643,044,65 | 1,620,325,57 | 2,7219,683,46 | 26,319483,75 | 46122224 |
| итого за ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завторойдень |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3**Завтрак8.30 | Лапшевник с сыром запеченныйХлеб пшеничныйМасло сливочноеКакао с молоком  | 150305160 | 9,663,040.021,95 | 3,30,324,120,33 | 22,5419,680.0416,45 | 167,219437,488,71 | 201122119387 |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 408 |
| Обед12.00 | Огурец порционноБорщ протертый с капустой и картофелемАзуКомпот из смеси сухофруктовХлеб ржано-пшеничный | 3015016015030 | 0.280,561,93,420,243,3 | 3,322,643.26,980,150,6 | 0,92,6716,43,5713,3921,5 | 29,4833,68102110,0157,93101 | 1260314238403124 |
| Полдник 15.30 | Молоко кипяченое Булочка «Веснушка» | 16040 | 3,191,5 | 3,781,9 | 7,5514,88 | 86,0883,1 | 405604 |
| Ужин17.30 | Рис отварнойЗразы рыбные рубленныеСоус томатный с овощамиНапиток из плодов шиповникаХлеб пшеничный | 120604015030 | 4,166,280,3,04 | 5,129,600,32 | 11,216,5710,4319,68 | 108,19114,2842,7594 | 155289382122 |
| Итого затретий день |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4**Завтрак8.30 | Пудинг творожный запеченныйСоус молочный сладкий натуральныйХлеб пшеничныйМасло сливочноеКофейный напиток с молоком  | 13030305160 | 12,112,313,041,95 | 16,980,240,320,33 | 16,3212,5119,6819,45 | 235,6770,59482,71 | 188122122387 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 408 |
| Обед12.00 | Пюре овощноеСуп-лапша домашняяПюре из гороха с масломСуфле из курицы в соусе с томатом Компот из черносливаХлеб ржано-пшеничный | 301501106015040 | 0,652,191,853,140,33,3 | 0,053,973,333,460,180,6 | 0,967,3911,933,7519,6821,5,9776 | 5,9672,4283,417681,52101 | 30971317223403124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15.30 | РяженкаПеченье | 17030 | 3,190,9 | 3,780,94 | 7,5515 | 86,0873,2 | 405603 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин17.30 | Картофель, тушеный с лукомСуфле из печениЧай с сахаромХлеб пшеничный | 1206018030 | 0,632,425,013,04 | 3,573,395,520,32 | 3,5221,214,5419,68 | 57,62128,98113,5494 | 50303284122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого зачетвертыйдень |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5**Завтрак8.30 | Каша «Дружба»Хлеб пшеничныйСыр порционноКакао с молоком сгущенным | 1503010160 | 12,113,041,95 | 16,980,320,33 | 16,3219,6819,45 | 235,679482,71 | 188122387 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 408 |
| Обед12.00 | Салат картофельный с зеленым горошкомСвекольник протертыйКаша гречневаяПюре из говядиныКомпот из плодов консервированныхХлеб ржано-пшеничныйГренки из пшеничного хлеба | 30150110601502015 | 0,652,191,853,141,322,64 | 0,053,973,333,460,240,48 | 0,967,3911,933,758,617,2,9776 | 5,9672,4283,417640,480,8 | 30971317223124124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15.30 | Молоко кипяченоеКрендель «Сахарный» | 16040 | 3,190,9 | 3,780,94 | 7,5515 | 86,0873,2 | 405603 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин17.30 | Говядина, тушенная с капустойЧай с лимономХлеб ржано-пшеничныйФрукт свежий | 16015020100 | 0,630,03,04 | 3,5700,32 | 3,520,0119,68 | 57,620,0494 | 50380122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого запятый день |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6**Завтрак8.30 | Каша манная молочная жидкаяХлеб пшеничныйСыр порционноКофейный напиток с молоком сгущенным | 1503010160 | 5,313,042,311,81 | 4,260,320,241,25 | 37,0719,6812,5123,09 | 200,279470,5110,83 | 305122122390 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 408 |
| Обед12.00 | Салат из свежих помидоров и огурцовСуп-пюре из овощейРис припущенныйТефтели мясные паровыеСоус сметанный с томатом и лукомКомпот из смеси сухофруктовХлеб ржано-пшеничный | 30150110502015040 | 0.651,027,438,430,70.413,3 | 4,33,888,724,11,930.00,6 | 3,853,927,2619,071,816,2821,5 | 44,7852,96127,12137,5424,7571,00101 | 382289180357409124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15.30 | Молоко кипяченоеПряники | 17030 | 5,370,56 | 5,391,8 | 5,211,79 | 85,2970,8 | 531602 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин17.30 | Голубцы ленивыеСоус сметанныйКисель из повидлаХлеб пшеничныйФрукт свежий | 160201503095 | 0,342,853,040,4 | 3,847,260,320,4 | 1,032,4619,689,45 | 22,06112,349445,4 | 3031412290 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого зашестойдень |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7**Завтрак8.30 | Омлет натуральныйХлеб пшеничныйМасло сливочноеКакао с молоком сгущенным | 150305170 | 5,143,040.023,84 | 4,750,324.123,91 | 31,3219,680.040 | 179,059437.451,45 | 165122119384 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 408 |
| Обед12.00 | Пюре овощное Рассольник Ленинградский протертыйЖаркое по-домашнемуНапиток из плодов шиповникаХлеб ржано-пшеничный | 3015016015040 | 1,411,53,6615,233,3 | 4,234,093,5316,240,6 | 4,516,9620,859,1721,5 | 48,0333,16104,28187,02101 | 2882306246124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15.30 | ВаренецВатрушка со сладким фаршем | 16040 | 3,193,55 | 3,783,62 | 7,5531,3 | 86,08164,2408,52 консервированных | 405424 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин17.30 | Макароны отварные с овощамиХлеб пшеничныйЧай с сахаромФрукт свежий | 1303015095 | 2,683,040,060,4 | 8,146овощное с картофелем на м/б0,3200,4 | 19,7219,688,419,45 | 167,494,042,0345,4 | 20712238390 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого заседьмойдень |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8**Завтрак8.30 | Запеканка из творогаСоус молочный сладкийХлеб пшеничныйМасло сливочноеЧай с молоком  | 15050305150 | 11,691,233,040.021,95 | 3,541,770,324,120,33 | 19,37,3919,680.0416,45 | 191,0947,59437,482,71 | 201335122119387 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 408 |
| Обед12.00 | Винегрет овощнойСуп картофельный с мясными фрикаделькамиКартофельное пюреШницель рыбный натуральныйКомпот из курагиХлеб ржано-пшеничный | 301501106015040 | 0.612,781,354,960.33,3 | 3,633,973,333,780.180.6 | 2,267,0213,676,019,6821,5 | 41,239,6489,7582,7181,52101 | 40166317265403124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15.30 | Молоко кипяченоеСлойка «Уральская» | 16040 | 3,283,5 | 4,024,3 | 5,1329,3 | 65,88170,0 | 406437 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин17.30 | Капуста тушенаядов свежихиныйкаделькамимБиточки паровыеЧай с лимономХлеб пшеничныйФрукт свежий | 120601503095 | 0,48,650,13,040,4 | 0,0518,3700,320,4 | 1,6514,1221,2519,689,45 | 8,65216,0496,489445,4 | 30828339512290 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завосьмойдень |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9**Завтрак8.30 | Каша овсяная из «Геркулеса»жидкаяХлеб пшеничныйМасло сливочноеСыр порционноКофейный напиток с молоком  | 15030510160 | 10,563,042,361,02 | 11,950,322,610,05 | 9,1519,68016,78 | 233,049434,367,91 | 188122114391 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 408 |
| Обед12.00 | Пюре овощноеБорщ протертый с картофелемМакаронные изделия отварныеПечень по-строгановскиКомпот из свежих яблок с лимономХлеб ржано-пшеничныйГренки из пшеничного хлеба | 30150110601502015 | 0.321,084,750,370,461,32 | 0,041,374,582,640,190,24 | 1,325,527,15,2532,68,6 | 6,9225,37162,8639,56114,0540,4 | 30969306337404124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15.30 | Йогурт фруктовыйБулочка «Домашняя» молочная | 16040 | 3,781,4 | 4,031,65 | 10,2939,67 | 56,42177 | 405455 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин17.30 | Рис припущенныйМясо тушеноеКисель из концентрата плодового или ягодногоХлеб ржано-пшеничный | 1206018020 | 2,969,21,98 | 2,815,250,36 | 0,419,9812,9 | 48,8343,9160,6 | 251124 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого задевятыйдень |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества | Энергетическаяцен-ность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10**Завтрак8.30 | Пудинг из творогаМолоко сгущенноеХлеб пшеничныйМасло сливочноеКакао с молоком  | 15020305150 | 8,911,233,040.020,68 | 4,241,770,324,120.01 | 31,567,3919,680.0410,31 | 201,649,59437,442,09 | 195335122119386 |
| Второйзавтрак10.30 | Сок фруктовый | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 408 |
| Обед12.00 | Салат из свежих огурцовСуп любительскийКартофель отварнойШницель рыбный натуральныйКомпот из плодов или ягод сушеныхХлеб ржано-пшеничный | 301501105015040 | 0.411,059,110,410,33,3 | 1,982,4613,310,00.180,6 | 1,445,5612,1610,5419,6821,5 | 24,0548,66138,277181,52101 | 1665277409403122 |
| Полдник 15.30 | РяженкаБулочка ванильная | 16040 | 3,193,49 | 3,783,91 | 7,5528,25 | 86,08161,16 | 406428 |
| Ужин17.30 | Рагу из овощейНапиток из плодов шиповникаХлеб пшеничныйФрукт свежий | 1501503095 | 3,071,493,042,31 | 10,553,690,320,24 | 25,2830,9119,6812,51 | 209,909,759470,5 | 95297273122 |
| Итого задесятыйдень |  |  | 42 | 47 | 203 | 1400 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Итого за весь период | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность | Вит. С |
| Б | Ж | У |
| 540 | 600 | 2600 | 18000 | 385 |
| Среднее значение за период | 54 | 60 | 260 | 1800 | 38 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13% | 30% | 57% |  |  |