|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, | Наименование блюда | Выход блюда, г | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша овсяная молочная с сахаром и маслом | 150 | 3,78 | 4,9 | 22,78 | 150 |  | 106 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 180 | 2,655 | 2,325 | 11,31 | 76,995 | 1,185 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |  |
|  | Итого за завтрак |  | 8,805 | 7,525 | 48,58 | 297,995 | 1,185 |  |
| 2-ой завтрак | Груша | 50 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,9 | 3,5 | Тк №108 |
|  | Итого за 2 завтрак |  | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,9 | 3,5 |  |
| Обед | Салат из капусты и моркови на растительном масле | 40 | 0,66 | 2,84 | 1,97 | 36,31 | 10,3 | 13 |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 1,60 | 1,68 | 10,27 | 62,7 | 4,95 | 62 |
|  | Рыбная котлета | 60 | 8.958 | |  | | --- | | 6.798 | |  |  | |  |  | | 7.758 | 128.802 | 0.09 | 163 |
|  | Пюре картофельное | 100 | 2,55 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 4,480 | 216 |
|  | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73 | 1,29 | 251 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого за обед |  | 8,49 | 10,05 | 68,47 | 402,37 | 21,02 |  |
| Полдник | Кекс | 50 | 5,652 | 8,904 | 30,036 | 223,2 | 0,036 | 295 |
|  | Молоко | 150 | 6,18 | 6,81 | 29,03 | 196,22 | 9,93 | 269 |
|  | Итого за полдник |  | 11,832 | 15,714 | 59,066 | 419,42 | 9,966 |  |
|  | **Итого за день** |  | **29,407** | **33,499** | **183,326** | **1152,685** | **35,671** |  |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с сахаром и маслом | 150 | 4,9 | 4,02 | 20,76 | 169,16 |  | 106 |
|  | Какао | 150 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 1,2 | 266 |
|  | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,36 | 0,0 | 70,4 | 0,56 | 6 |
|  | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |  |
|  | Итого за завтрак |  | 15,62 | 12,395 | 48,21 | 399,555 | 1,76 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 5 | Тк№107 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 5 |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 30 | 1,76 | 2,33 | 1,44 | 33,49 | 1,23 | 20 |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150 | 1,1 | 2,94 | 7,65 | 61,5 | 6,165 | 52 |
|  | Плов | 120 | 15 | 12 | 19 | 250 | 5,16 | Тк№64 |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,70 | 0,72 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого за обед |  | 22,36 | 17,83 | 72,03 | 543,69 | 8,115 |  |
| Полдник | Творожный пудинг с повидлом | 80 | 10,654 | 7,35 | 18,848 | 200 | 1,144 | 146 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0,015 | 261 |
|  | Итого за полдник |  | 10,699 | 7,365 | 25,838 | 228,005 | 1,159 |  |
|  | **Итого за день** |  | **48,959** | **37,87** | **152,938** | **1202,25** | **23,194** |  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель отварная с маслом | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 |  | 124 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0,015 | 261 |
|  | Бутерброд с сливочным маслом | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |  | 1 |
|  | Итого завтрак |  | 8,015 | 12,855 | 56,93 | 375,095 | 0,015 |  |
| 2-ой завтрак | Банан | 50 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 66 | 7 | Тк№ 106 |
|  | Итого 2 завтрак |  | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 66 | 7 |  |
| Обед | Салат картофельный с консервированной кукурузой на растительном масле | 40 | 0,45 | 2,47 | 1,89 | 32 | 8,17 | Тк №53 |
|  | Суп гороховый | 150 | 3,3 | 4,5 | 7,5 | 81,4 | 4,2 | Тк№43 |
|  | Котлета мясная | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139,002 | 0,09 | 181 |
|  | Капута тушеная | 100 | 2,58 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 17 | 84 |
|  | Компот из груши | 150 | 4,12 | 5,12 | 13,39 | 52,03 | 2,29 | 251 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого обед |  | 23,328 | 22,948 | 65,552 | 493,592 | 31,75 |  |
| Полдник | Булочка с маком | 60 | 3,8 | 2,25 | 30 | 148,207 |  | Тк №109 |
|  | Снежок | 150 | 4,2 | 4,8 | 11,38 | 108,8 | 1,05 | 270 |
|  | Итого полдник |  | 8 | 7,05 | 41,38 | 257,007 | 1,05 |  |
|  | **Итого за день** |  | **34,519** | **30,987** | **192,488** | **1064,974** | **24,235** |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,72 | 1,46 | 106 |
|  | Какао | 150 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 1,2 | 266 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  | Тк |
|  | Итого завтрак |  | 5,52 | 3,015 | 27,45 | 159,995 | 1,2 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 5 | Тк№107 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 5 |  |
| Обед | Салат из свеклы | 30 | 6,32 | 1,41 | 3,18 | 25,9 | 2,74 | 34 |
|  | Пуштыешыд | 150 | 3,45 | 2,4 | 7,35 | 64,5 | 7,2 | 63 |
|  | Суфле из мяса | 50 | 19,33 | 14,9 | 21,78 | 298.33 | 6,53 | 179 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 2,55 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 4,480 | 216 |
|  | Соус томатный | 20 | 1,473 | 1,011 | 1,215 | 23,298 | 1,872 | 235 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого обед |  | 37,883 | 24,631 | 103,625 | 468,318 | 16,412 |  |
| Полдник | Пирожки с яблоками | 60 | 4,25 | 6,97 | 31,06 | 204 | 0,22 | 279 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0,015 | 261 |
|  | Итого полдник |  | 4,295 | 6,985 | 38,05 | 232,005 | 0,235 |  |
|  | **Итого за день** |  | **47,898** | **34,831** | **174,025** | **883,818** | **28,9** |  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с сахаром и маслом | 150 | 3,09 | 3,79 | 24,495 | 144,37 |  | 106 |
|  | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 2,975 | 264 |
|  | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |  |
|  | Итого завтрак |  | 7,8 | 6,085 | 49,62 | 285,375 | 2,975 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 3 | 268 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 3 |  |
| Обед | Салат из капусты с яблоками растительном масле | 3*0* | 0,46 | 1,52 | 2,54 | 10,87 | 25,68 | 17 |
|  | Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,075 | 9,96 | 72,45 | 4,53 | 60 |
|  | Жаркое по-домашнему | 140 | 21,38 | 17,26 | 24,43 | 338,56 | 8,74 | 176 |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,70 | 0,72 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого обед |  | 28,241 | 20,895 | 78,33 | 644,21 | 13,99 |  |
| Полдник | Пряники | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 167,9 |  | Тк№ 110 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 150 | 2,655 | 2,325 | 11,31 | 76,995 | 1,185 | 263 |
|  | Итого полдник |  | 5,055 | 3,725 | 50,16 | 244,895 | 1,185 |  |
|  | **Итого за день** |  | **41,846** | **30,855** | **193,26** | **1243,48** | **21,15** |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом | 150 | 4,16 | 5,6 | 14,56 | 144 | 1,46 | 106 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0,015 | 261 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |  |
|  | Сливочное масло | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |  | 5 |
|  | Итого завтрак |  | 6,655 | 13,165 | 36,17 | 308,005 | 1,475 |  |
| 2-ой завтрак | Груша | 60 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 28,2 | 3 | Тк№108 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из моркови с курагой | 30 | 1,44 | 0,8 | 16,3 | 67,76 | 1,16 | 23 |
|  | Щи с капустой со сметаной | 150 | 1,02 | 2,89 | 4 | 46,2 | 12,015 | 55 |
|  | Гуляш из говядины | 60 | 7,73 | 6,11 | 1,96 | 93,75 | 6,4 | 177 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 |  | 208 |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73 | 1,29 | 251 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого обед |  | 16,87 | 14,75 | 74,45 | 558,04 | 14,865 |  |
| Полдник | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0 | 130 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0,015 | 261 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 25 |  |  |
|  | Итого полдник |  | 6,125 | 10,295 | 12,86 | 170,285 | 0,005 |  |
|  | **Итого за день** |  | **29,89** | **38,39** | **129,66** | **1064,53** | **25,345** |  |
| **7 день** | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 150 | 3,405 | 3,33 | 26,105 | 108,13 |  | 106 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,655 | 2,325 | 11,31 | 76,995 | 1,185 | 263 |
|  | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |  |
|  | Итого завтрак |  | 8,43 | 5,955 | 51,905 | 256,125 | 1,185 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 3 | 268 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 3 |  |
| Обед | Салат из капусты с яблоками на растительном масле | 30 | 0,46 | 1,52 | 2,54 | 10,87 | 25,68 | 17 |
|  | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,62 | 1,695 | 10,29 | 62,85 | 4,95 | 64 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 120 | 13 | 12,8 | 9,2 | 200,37 | 4,15 | 96 |
|  | Компот изюма | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого обед |  | 19,2 | 17,175 | 61,43 | 474,8 | 15,55 |  |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |  | 283 |
|  | Снежок | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,005 | 0,45 | 270 |
|  | Итого полдник |  | 11,43 | 6,38 | 48,11 | 295,075 | 0,45 |  |
|  | **Итого за день** |  | **39,81** | **29,66** | **176,595** | **1095** | **24,2** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная с сахаром и маслом «дружба» | 150 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,9 | 0,57 | 107 |
|  | Какао | 150 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 1,2 | 266 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |  |
|  | Итого завтрак |  | 8,22 | 8,425 | 45,94 | 288,895 | 1,77 |  |
| 2-ой завтрак | Банан | 50 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 66 | 7 | Тк№106 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 66 | 7 |  |
| Обед | Салат из моркови с изюмом | 30 | 1,44 | 0,091 | 16,3 | 67,76 | 1,16 | 22 |
|  | Борщ с капустой со сметаной | 150 | 0,96 | 2,91 | 6,55 | 56,25 | 6,33 | 51 |
|  | Рыба в омлете | 60 | 10,38 | 2,772 | 1,752 | 73,998 | 2,618 | 159 |
|  | Каша ячневая | 100 | 2,36 | 5,52 | 14,4 | 116,87 |  | 208 |
|  | Компот из груш | 150 | 4,12 | 5,12 | 13,39 | 52,03 | 2,29 | 251 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого за обед |  | 12,44 | 14,201 | 70,32 | 394,91 | 9,78 |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,65 | 2,83 | 31,38 | 169,2 |  | 290 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0,015 | 261 |
|  | Итого полдник |  | 4,695 | 2,845 | 38,37 | 197,205 | 0,015 |  |
|  | **Итого за день** |  | **26,405** | **25,821** | **169,33** | **947,01** | **20,565** |  |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом | 150 | 3,09 | 3,79 | 24,9 | 144,37 |  | 106 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 0,015 | 261 |
|  | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |  |
|  | Итого завтрак |  | 5,505 | 4,105 | 46,38 | 243,375 | 0,015 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 5 | Тк№107 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 5 |  |
| Обед | Салат картофельный с зеленым горошком | 30 | 0,95 | 3 | 2,79 | 42,501 | 0,06 | 42 |
|  | Суп с клецками | 150 | 1,54 | 2,49 | 10,14 | 70,57 | 3,45 | 65 |
|  | Запеканка рисовая с мясом | 120 | 4,5 | 9,14 | 33,14 | 231,43 | 4,61 | 113 |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73 | 1,29 | 251 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого обед |  | 10,2 | 13,63 | 83,36 | 500,25 | 13,63 |  |
| Полдник | Запеканка из творога | 60 | 10,524 | 4,23 | 10,29 | 148,2 | 0,144 | 149 |
|  | Молоко | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 269 |
|  | Итого полдник |  | 15,104 | 8,31 | 17,87 | 233,2 | 2,194 |  |
|  | **Итого день** |  | **31,009** | **26,245** | **152,51** | **1000,325** | **20,9** |  |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,32 | 3,91 | 14,13 | 108,9 | 0,69 | 68 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 2,355 | 262 |
|  | Бутерброд с повидлом | 20/10 | 1,8 | 2,6 | 21,004 | 117,092 | 0,348 | 2 |
|  | Итого завтрак |  | 6,225 | 6,525 | 43,639 | 260,162 | 3,393 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |  | 268 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы с черносливом | 30 | 0,48 | 1,32 | 2,49 | 23,25 | 4,89 | Тк №56 |
|  | Суп с ячневой крупой со сметаной | 150 | 1,60 | 1,68 | 10,27 | 62,7 | 4,95 | 62 |
|  | Картофель отварной | 100 | 3,13 | 7,03 | 27,2 | 182,46 | 21,75 | 213 |
|  | Голубцы ленивые | 60 | 5,61 | 5,72 | 4,21 | 90,6 |  | 191 |
|  | Компот из чернослива с куроги | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |  |
|  | Итого обед |  | 15,63 | 17,99 | 84,37 | 560,841 | 27,36 |  |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,57 | 1,4 | 39,07 | 167,14 | 0,3 | Тк |
|  | Какао | 150 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 1,2 | 266 |
|  | Итого полдник |  | 4,72 | 4,115 | 52,03 | 256,135 | 1,5 |  |
|  | **Всего за день** |  | **27,325** | **28,78** | **195,189** | **1146,138** | **32,253** |  |
|  | Всего за 10 дней |  | 357,068 | 316,938 | 1719,321 | 10800,21 | 252,513 |  |
|  | Рекомендуется |  | 27,3-33,6 | 30,5-37,6 | 132-162,4 | 910-1120 | 29,25-36 |  |
|  | Среднее за 10 дней |  | 35,70 | 31,69 | 171,93 | 1080,021 | 25,5 |  |