

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | | Пищевые  вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  | 3-7л | 1-3г |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным, с сахаром | 180 | 150 | 6,01/5,6 | 4,77/4,5 | 30,0/28,3 | 251,49/188,6 | №39 |
| Чай с сахаром | 180 | 160 | 3,12/2,3 | 2.24/1,7 | 17,7/13,3 | 109,3/81,96 | № 29 |
| Батон | 40 | 40 | 12,3 | 6,9 | 39,6 | 203 | № 14 |
| Итого за завтрак: |  | **400** | **350** | 20,02/18,09 | 23,08/13,9 | 100,54/84,9 | **563,77/393,15** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78,75 | №65 |
| Итого за второй завтрак |  | **100** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **78,75** |  |
| Обед | Щи на м/к бульоне курином со сметаной | 180/10 | 150/5 | 3,35/2,01 | 11,1/6,66 | 16,25/9,75 | 199,88/119,9 | № 74 |
| Плов рисовый из мяса курицы | 130 | 110 | 11,38/5,69 | 7,29/3,65 | 20,87/10,72 | 388,00/194.00 | №113 |
| Свекла отварная дольками | 50 | 30 | 20,7/12,4 | 32,6/19,5 | 0,1/0,06 | 75,35/45,2 | № 49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,17 | 107,44/80,58 | № 41 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,2/0,8 | 0,2/0,13 | 8,8/5,86 | 37,8/25,2 | № 32 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 30 | 1,2/0,72 | 0,4/0,24 | 8,4/5,04 | 105/63 | № 7 |
| Итого за обед: |  | **650** | **535** | 34/20,04 | 44,9/20,63 | 80,55/31,13 | **986,27/766,67** |  |
| Уплотненный полдник | Каша молочная пшенная с маслом сливочным, сахаром | 200 | 150 | 10,5/9,4 | 24,6/22 | 58,3/53 | 151,57/137 | №45 |
| Кисель | 200 | 200 | 210/168 | 5,6/4,5 | 5,2/4,2 | 90/72 | №27 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 1,2/0,72 | 0,4/0,24 | 8,4/5,04 | 95,8/38,3 | №7 |
| Итого за полдник: |  | **450** | **400** | 221,2/177,7 | 30,5/26,7 | 68,64/58,69 | **337,37/321,88** |  |
| Итого за первый день |  | **1600** | **1385** | 275,53/216,23 | 98,88/61,63 | 259,53/184,52 | **1946,16/1560** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  | 3-7л | 1-3г |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом слив с сахаром | 180 | 150 | 4,4/4 | 5,8/5,2 | 32,8/29,5 | 160/144 | №115 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 180 | 3,3/2,5 | 3,2/2,5 | 18,5/13,9 | 116,2/87,2 | №29 |
| Бутерброд с маслом (Батон) | 30/6 | 30/6 | 4,04 | 8,2 | 11,3 | 228,7 | №8 |
| Итого за завтрак: |  | **416** | **366** | 11,76/10,53 | 17,26/15,6 | 45,6/43,36 | **504,94/423,87** |  |
| 2-завтрак | Снежок | 100 | 100 | 0,4 | 0.4 | 9.8 | 79 | №13 |
| Итого за 2 завтрак |  | **100** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **79** |  |
| Обед | Овощи (Свежие, варёные) | 50 | 30 | 0,6/0,3 | 4,3/2,2 | 6,2/3,1 | 65,4/33 | №100,11,46,48,52 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 160 | 7,2/5,1 | 0,8/0,6 | 24/17,2 | 270/215,1 | №108 |
| Картофельное пюре, котлета рыбная в томатном соусе с овощами | 130/70/10 | 110/50/8 | 12,9/6,5 | 6,9/3,5 | 32,00/16,00 | 228/152 | №31; 35; 116 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,17 | 107,44/80,58 | № 41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 40 | 1,2/0,9 | 0,4/0,3 | 8,4/6,3 | 105/78,8 | №7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,2/1,2 | 0,2/0,2 | 8,8/8,8 | 37,8/37,8 | №32 |
| Итого за обед: |  | **700** | **578** | 23,5/16,3 | 17/10,8 | 95/66,6 | **812/576,52** |  |
| Уплотненный полдник | Лапшевник творожный со сметанным соусом | 180/10 | 160/8 | 16,2/16 | 18,2/16,4 | 2,9/2,05 | 280/252 | №67 |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 180 | 0 | 0 | 14,4/11,5 | 51/41 | №28 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 50 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 78,6 | №7 |
| Итого за полдник: |  | **440** | **398** | 17,4/17,2 | 18,6/16,8 | 25,68/21,95 | **409/364,35** |  |
| Итого за второй день: |  | **1685** | **1442** | 53,06/44,5 | 53,2/43,7 | 171,5/141,7 | **1805,84/1500** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** |  | 3-7л | 1-3г |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром, маслом сливочным | 160 | 130 | 2,9/2,6 | 4.1/3,7 | 8,5/7,6 | 235/211 | №60 |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 180 | 0 | 0 | 19,6/17,6 | 51/45,9 | № 26 |
| Бутерброд с повидлом ( батон ) | 30/10 | 30/10 | 4,04/3,2 | 8,2/6,6 | 11,3/9,04 | 195,5/156 | №40 |
| Итого за завтрак: |  | **400** | **350** | 7,3/5,8 | 12,7/10,6 | 49,4/44,13 | **481,5/427,06** |  |
| 2-завтрак | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78,75 | №106 |
| Итого за2завтрак: |  | **100** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **78,75** |  |
| Обед | Овощи ( Свежие, варёные ) | 50 | 30 | 0,48/0,24  0,48/0,24 | 0,06  0,06 | 1,5/0,51  1,02 | 46,08  7,8/3,9 | №100,11,46,48,52 |
| Суп картофельный с яйцом на м/к курином бульоне | 180 | 160 | 4,5/3,24 | 10,32/7,43 | 8,45/6,08 | 267,9/192,8 | №83 |
| Гороховое пюре, курица тушёная с овощами в томатном соусе | 130/70/10 | 110/50/10 | 16,2/12,5 | 11,9/8,9 | 32,3/24,2 | 175,5/131,62 | №53; 117; 35 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,2 | 107,4/78,8 | № 41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 30 | 1,2/0,9 | 0,4/0,3 | 8,4/6,5 | 105/78,8 | №7 |
| Хлеб ржаной | 40 | 30 | 1,2/0,9 | 0,2/0,15 | 8,8/6 | 37,8/28,35 | №32 |
| Итого за обед: |  | **670** | **600** | 24,46/18,92 | 22,97/17,23 | 96,17/68,37 | **739,72/527,63** |  |
| Уплотненный полдник | Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным , с сахаром | 200 | 160 | 34,2/27,9 | 26,8/21,9 | 26,1/21,3 | 499,8/408,9 | №37 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 2,86 | 0,9 | 23,3 | 121,08 | №29 |
|  | Хлеб в/с | 50 | 30 | 1,2/0,9 | 0,4/0,3 | 8,4/6,5 | 105/78,8 | №7 |
| Итого за полдник |  | **450** | **400** | 37,06/30,76 | 27,7/22,8 | 49,4/44,6 | **620,88/551,82** |  |
| Итого за третий день: |  | **1620** | **1440** | 68,86/55,88 | 62,67/50,68 | 194,97/157,1 | **1920,85/1707,42** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые  вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  | 3-7л | 1-3г |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом, с сахаром | 180 | 160 | 23/20,7 | 6,6/5,94 | 94,8/85,32 | 217,3/195,57 | №128 |
| Чай сахаром | 180 | 180 | 3,12/2,3 | 2,24/1,7 | 17,7/13,3 | 51/45,9 | № 29 |
| Бутерброд с сыром ( батон ) | 30/10 | 30/10 | 1,35 | 0,49 | 9 | 228,7 | №87 |
| Итого за завтрак |  | **400** | **380** | 31,33/28,68 | 28,26/17,27 | 144,76/132,42 | **497/451,8** |  |
| 2- завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 79 | № 65 |
| Итого за 2завтрак |  | **100** | **100** | 1 | 0,2 | 20,2 | **79** |  |
| Обед  Итого за обед: | Капуста ( Свежая, квашенная ) | 50 | 30 | 0,45/0,27 | 2,86/1,71 | 3,1/1,86 | 40,36/24,21  8,4/5,04 | №63,  №75 |
| Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне | 180 | 160 | 10,1/7,27 | 9,0/6,48 | 16,6/11,98 | 270,1/194,47 | №118 |
| Пшеничка отварная, гуляш из мяса говядины с овощами | 130/70 | 110/70 | 16,2/12,46  0,4/0,3 | 18,5/14,23  1,2/0,92 | 18,5/14,23  1,9/1,46 | 240,12/184,7 | №119; 120 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,18 | 107,44/78,8 | № 41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 30 | 1,2/0,9 | 0,4/0,3 | 8,4/6,3 | 105/78,75 | №7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,2/0,8 | 0,2/0,15 | 8,8/5,04 | 37,8/25,2 | №32 |
|  | **680** | **610** | 29,95/23,1 | 32,16/23,9 | 84,25/63,45 | **809,22/620,21** |  |
| Уплотненный полдник | Овощное рагу | 200 | 150 | 13,72/12,34 | 13,7/12,33 | 73,16/65,84 | 410/369 | № 16 |
| Итого за полдник | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 19,6/17,04 | 51/44,34 | №27 |
| Хлеб в/с | 50 | 50 | 1,2/0,9 | 0,4/0,3 | 8,4/6,3 | 105/78,75 | №7 |
|  | **450** | **400** | 13,72/12,3 | 13,7/12,3 | 92,7/82,9 | **461/409,77** |  |
| Итого за четвертый день: |  | **1630** | **1490** | 75/53,37 | 63,59/53,49 | 321,7/281,14 | **1846,22/1560,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | | Пищевые  вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная на молоке с маслом сливочным, с сахаром | 180 | 150 | 5,7/5,06 | 10,4/9,25 | 14,7/13,06 | 187,04/166,25 | №50 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 2,32/1,74 | 3,26/2,44 | 18,46/13,8 | 51/38,25 | №29 |
| Бутерброд с маслом ( батон ) | 30/10 | 30/10 | 1,6 | 9,43 | 6,1 | 228,7 | №8 |
| Итого за завтрак |  | **420** | **370** | 9,62/8,4 | 23,1/21,12 | 39,26/33 | **466,74/390,04** |  |
| 2-Затврак  11:00 | Апельсин | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | № 30 |
| Итого за2завтрак |  | **100** | **100** | 1,5 | 0,5 | 21 | **96** |  |
| Обед | Лук с подсолнечным маслом | 50 | 30 | 10,45/5,4 | 12,86/6,43 | 13,1/6,55 | 40/20 | № 66 |
| Борщ на м/к бульоне со сметаной | 180/10 | 160/5 | 4,2/2,52 | 2,3/1,38 | 15,3/9,18 | 218,42/131,05 | № 121 |
| Макароны отварные, котлета говяжья в томатном соусе с овощами | 130/70/10 | 110/70/10 | 16,2/8,1 | 18,5/9,25 | 18,5/9,2 | 330/165 | №25; 71;35 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,18 | 107,4/78,8 | № 41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 30 | 1,2/0,9 | 0,4/0,3 | 8,4/6,3 | 105/78,8 | №7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,2/0,8 | 0,2/0,13 | 8,8/5,04 | 37,8/25,2 | №32 |
| Итого за обед |  | **700** | **625** | 30,4/14,95 | 22,71/11,92 | 118,18/58,64 | **777,86/638,5** |  |
| Уплотненный полдник | Пирожки печёные | 150 | 120 | 10,29 | 14,85 | 44,22 | 328 | №68 |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 200 | 5,6/4,48 | 5,2/4,16 | 22,6/18,08 | 122,2 | № 26 |
| Итого за полдник |  | **350** | **320** | 57,41/38,12 | 66,36/52,55 | 245,26/174,94 | **450,2/400** |  |
| Всего за пятый день: |  | **1570** | **1415** | 98,93/62,97 | 112,17/85,59 | 423,7/287,58 | **1861,8/1524,54** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.цен (ккал) | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  | 3-7л | 1-3г |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Плов фруктовый | 160 | 150 | 4,6/3,83 | 5,8/4,83 | 29,25/24,58 | 117,62/98,01 | №123 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 3,12/2,08 | 2,24/2,01 | 17,7/15,93 | 109,28/98,35 | № 29 |
| Бутерброд с маслом ( батон ) | 30/10 | 30/10 | 6,47 | 8,2 | 68,31 | 102,48 | №8 |
| Итого за завтрак |  | **400** | **370** | 20,02/18,93 | 14,94/13,74 | 86,8/80,11 | **408,9/378,36** |  |
| 2-Затврак | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 70 | № 65 |
| Итого за2завтрак |  | **200** | **200** | 1 | 0,2 | 20,2 | **70** |  |
| Обед | Капуста ( Свежая, квашенная) | 50 | 40 | 0,45/0,22 | 2,86/1,43 | 3,1/1,55 | 40,36/20,8  8,4/4,2 | №63  № 75 |
| Суп с картофельный с крупой с кусочками мяса говядины | 200 | 180 | 6,37/4,07 | 2,15/1,37 | 21,1/13,5 | 242,8/155,39 | №112 |
| Вареники с картофелем отварным со сливочным маслом; сметаной | 130/10 | 120/10 | 9,8/6,86  2,97/2,97  0,2/0,1 | 5,94/1,1  1,81/1,8  0,6/0,28 | 4,67/3,27  6,64/6,64  1,9/0,88 | 70/49  295/295  72,1/33,64 | №124 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,17 | 107,44/78,8 | № 41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 40 | 1,2/0,72 | 0,4/0,24 | 8,4/5,04 | 105/63 | №7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,2/0,8 | 0,2/0,13 | 8,8/5,04 | 37,8/25,2 | №32 |
| Итого за обед: |  | **670** | **600** | 22,59/16,04 | 13,96/27,2 | 81,51/56,09 | **779,54/725,03** |  |
| Уплотненный полдник | Каша пшённая на цельном молоке с маслом сливочным, сахаром | 180 | 160 | 8,32 | 13,7 | 28,3 | 338,79 | №45 |
| Кисель | 200 | 180 | 0,1/0,01 | 0 | 22,2/17,76 | 153,92/123,1 | №27 |
|  | Хлеб в/с | 50 | 50 | 1,2/0,72 | 0,4/0,24 | 8,4/5,04 | 105/63 | №7 |
|  |  | **430** | **400** | 8,42/8,33 | 13,7 | 50,5/46,0 | **492,71/343,2** |  |
| Всего за шестой день: |  | **1700** | **1570** | 52,0/44,39 | 27,8/55,41 | 239,01/206,9 | **1949,72/1446,59** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | | Пищевые  вещества (г) | | | Энергет.цен (ккал) | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  | 3-7л | 1-3г |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый с маслом, с сахаром | 170 | 150 | 6,01/5,6 | 4,77/4,5 | 30/28,3 | 170,55/161,06 | №39 |
| Кофейный напиток на ц/молоке | 200 | 180 | 2,32/1,74 | 3,26/2,4 | 18,46/13,84 | 116,24/87,18 | №28 |
| Батон | 30 | 30 | 6,9 | 14,84 | 16,05 | 128,7 | №8 |
| Итого за завтрак: |  | **400** | **360** | 15,23/14,24 | 22,87/21,74 | 64,51/58,19 | **415,49/355,85** |  |
| 2- завтрак | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 96 | №30 |
| Итого за 2й завтрак |  | **100** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **96** |  |
| Обед | Овощи (Свежие, варёные ) | 50 | 30 | 1,0/0,05 | 0 | 3,0/1,5 | 24/12  8,4/4,2 | №100,11,46,48,52 |
| Щи на м/к курином бульоне со сметаной | 180/5 | 160/5 | 4,52/3,25 | 10,3/7,43 | 8,4/6,08 | 267,8/192,8 | № 74 |
| Плов рисовый с мясом курицы | 150 | 130 | 17,1/13,68 | 6/4,8 | 1,1/0,88 | 118/94,4 | №113 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,17 | 107,44/78,8 | № 41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 40 | 1,2/0,9 | 0,4/0,3 | 8,4/6,3 | 105/78,7 | №7 |
| Хлеб ржаной | 40 | 30 | 1,2 | 0,2 | 8,8 | 37,8 | №32 |
| Итого за обед |  | **675** | **575** | 40,62/30,58 | 23,53/20,97 | 65,14/49,07 | **920,54/714,62** |  |
| Уплотненный полдник | Сырники творожные (запечённые) со сгущённым молоком | 160 | 150 | 17,73/16 | 4,62/3,06 | 2,92/1,7 | 289/231,2 | №125 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 12/10,9 | 3,06/2,78 | 13/11,8 | 51/46,3 | №29 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 30 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 105 | №7 |
| Итого за полдник |  | **400** | **390** | 33,2/26,9 | 13,46/11,18 | 81,5/76,48 | **445/386,95** |  |
| **Всего за 7-й день: 1575** | | | **1425** | 89,45/71,72 | 60,26/35,29 | 220,95/193,54 | **1877,03/1553,42** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые  вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** | 3-7л | 1-3г |
| Завтрак | Каша манная на молоке с маслом сливочным с сахаром | 160 | 130 | 5,02/4,1 | 3,8/3,1 | 22,6/21,6 | 216,24/180,2 | №50 |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 180 | 0 | 0 | 14,4/13,0 | 90,0/45,9 | №26 |
| Бутерброд с маслом ( батон ) | 30/10 | 30/10 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | №8 |
| Итого за завтрак |  | **400** | **350** | 6,22/5,3 | 4,2/3,5 | 48,8/43 | **310,14/265,02** |  |
| 2- завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 70 | № 65 |
| Итого за 2й завтрак |  | **100** | **100** | 1 | 0,2 | 20,2 | **70** |  |
| Обед: | Овощи ( Свежие, варёные ) | 50 | 30 | 1,61/0,8 | 5,19/2,5 | 8,4/4,2 | 8,4/4,2 | №100,11,46,48,52 |
| Суп вермишелевый на м/к курином бульоне | 180 | 160 | 9,9/6,4 | 0,99/0,64 | 22,7/14,8 | 107/69,8 | №108 |
| Гороховое пюре  Рыба тушёная с овощами в томатном соусе | 130/70/10 | 110/60/10 | 3,16  2,7/2,01 | 13,2/11,5/8,08 | 7,16/6,2/4,7 | 136/119  200/133  72,1 | №126;53  35 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,17 | 107,44/78,8 | №41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 50 | 1,7/0,72 | 0,56/0,24 | 11,7/5,04 | 105/63 | №7 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 1,2/0,8 | 0,2/0,13 | 8,8/5,04 | 37,8/25,2 | №32 |
| Итого за обед |  | **730** | **640** | 17,97/13,66 | 37,16/20,14 | 85,66/58,87 | **828,94/616,39** |  |
| Уплотненный полдник | Яйцо отварное | 60 | 60 | 19,6/17,64 | 11,9/10,71 | 14,88/13,39 | 410/369 | №20 |
| Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 1,7/0,72 | 0,56/0,24 | 11,7/5,04 | 105/63 | №7 |
| Блинчик со сгущённым молоком | 120/10 | 100/10 | 7,75/6,2 | 8,0/6,4 | 28/22,4 | 368,4/294,72 | №101 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 180 | 12/10,8 | 3,06/27,5 | 13/11,7 | 116,24/104,6 | №29 |
|  |  | 33,77/23,54 | 401,05/352,0 | 27,35/23,84 | 19,9/17,11 | 42,38/35,79 | **778,4/662,46** |  |
| Всего за 8-й день: |  | **1650** | **1470** | 52,54/43,8 | 61,46/40,95 | 197,04/119,16 | **1987,48/1613,87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые  вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** | 3-7л | 1-3г |
| Завтрак | Каша « Дружба» на цельном молоке, с маслом , сахаром | 170 | 150 | 8,24/7,41 | 10,61/9,55 | 21,18/19,06 | 187,04/168,33 | №128 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 12/10,8 | 3,06/27,5 | 13/11,7 | 116,24/104,6 | №29 |
| Бутерброд с повидлом ( батон ) | 30/8 | 30/8 | 1,7 | 0,56 | 11,7 | 42,9 | №40 |
| Итого за завтрак |  | **408** | **368** | 22,3/20,31 | 14,23/12,86 | 45,88/42,46 | **346,18/313,97** |  |
| 2-Затврак  11:00 | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 100 | №30 |
| Итого за 2й завтрак |  | **100** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **100** |  |
| Обед | Свекла отварная дольками | 50 | 40 | 0,99/0,49 | 4,2/2,1 | 5,1/2,55 | 48/24 | №49 |
| Суп гороховый на м/к курином бульоне | 180 | 160 | 3,35/2,01 | 11,1/6,66 | 16,25/9,75 | 240,65/173,27 | №108 |
| Ячка отварная, курица тушёная с овощами в томатном соусе | 130\80\10 | 110\60\10 | 3,24/2,43 | 6,1/4,57 | 15,3/11,47 | 370,0/277,5 | №91,117,35 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,17 | 107,44/78,87 | № 41 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,2 | 0.2 | 8.8 | 37,8 | №32 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 40 | 1,7/1,2 | 0,56/0,42 | 11,7/8,7 | 105/78,8 | №7 |
| Итого за обед |  | **730** | **630** | 16,66/12,19 | 21,36/14,7 | 76,31/57,82 | **908,89/650** |  |
| Уплотненный полдник | Каша гречневая с сахаром, маслом сливочным | 200 | 150 | 7,3/6,53 | 9,65/8,68 | 19,91/17,92 | 358/322,2 | №60 |
| Кисель | 200 | 200 | 2,32/1,85 | 3,26/2,61 | 18,46/14,77 | 51/40,8 | №27 |
|  | Хлеб в/с | 40 | 30 | 1,7/1,2 | 0,56/0,42 | 11,7/8,7 | 105/78,8 | №7 |
| Итого за полдник |  | **440** | **380** | 9,62/8,42 | 12,91/11,29 | 38,37/32,69 | **409/346** |  |
| Всего за девятый день: |  |  |  |  |  |  | **1864,07/1509,97** |  |
|  | **1678** | **1500** | 48,61/40,92 | 48,9/39,25 | 170,36/142,77 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые  вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10** | 3-7л | 1-3г |
| Завтрак | Макаронная запеканка с яйцом | 170 | 150 | 12,9/11,61 | 6,9/6,21 | 32/28,8 | 139,0/125,1 | №127 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 12/0,9 | 3,06/2,75 | 13/11,7 | 51/45,9 | № 29 |
| Бутерброд ( батон ) с маслом слив. | 30/10 | 30/10 | 6,9 | 14,84 | 16,05 | 228,7 | №8 |
| Итого за завтрак |  | **410** | **370** | 31,8/19,41 | 24,8/23,79 | 61,05/56,55 | **418,7/380,46** |  |
| 2-затврк | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 79 | № 65 |
| Итого за второй завтрак |  | **100** | **100** | 0,9 | 0,2 | 8,1 | **79** |  |
| Обед | Лук с подсолнечным маслом | 50 | 30 | 10,45/5,4 | 12,86/6,43 | 13,1/6,55 | 40/20 | № 66 |
| Борщ на м/к говяжьем бульоне | 200 | 180 | 4,2/2,52 | 2,3/1,38 | 15,3/9,18 | 270,1/194,5 | № 121 |
| Картофель тушеный с мясом говядины | 150 | 130 | 16,2/12,46 | 18,5/14,2 | 18,5/14,23 | 230/153 | №80 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 180 | 0,4/0,3 | 0 | 26,9/20,17 | 107,44/80,58 | №41 |
| Хлеб пшеничный в/с | 40 | 40 | 1,7/1,2 | 0,56/0,42 | 11,7/8,7 | 105/78,8 | №7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,2 | 0,2 | 8,8 | 37,8 | №32 |
| Итого за обед |  | **670** | **590** | 54,38/21,6 | 37,12/23,65 | 95,21/67,82 | **1039/740,28** |  |
| Уплотненный полдник | Каша пшеничная на молоке с маслом, сахаром | 200 | 150 | 16,76/14,6 | 17,44/15,16 | 52,97/46,06 | 335/291 | №114 |
| Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром | 200 | 200 | 0,1/0,08 | 0 | 22,2/20,18 | 90,0/81,8 | №28 |
|  | Хлеб в/с | 40 | 30 | 1,7/1,2 | 0,56/0,42 | 11,7/8,7 | 105/78,8 | №7 |
| Итого за полдник |  | **440** | **380** | 16,87/14,7 | 17,44/15,16 | 75,17/66,24 | **425/338** |  |
| Всего за десятый день: |  | **1620** | **1440** | 103,94/56,61 | 117,42/62,8 | 239,53/113,88 | **1961,7/1537,74** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) |
| День 1 | 275,53/216,23 | 98,88/61,63 | 259,53/184,52 | 1946,16/1560 |
| День 2 | 53,06/44,5 | 53,2/43,7 | 171,5/141,7 | 1805,84/1500 |
| День 3 | 68,86/55,58 | 62,67/50,68 | 194,97/157,1 | 1920,85/1707,42 |
| День4 | 75/53,37 | 63,59/53,49 | 321,7/281,14 | 1846,22/1560,78 |
| День5 | 98,93/62,97 | 112,17/85,59 | 423,7/287,58 | 1861,8/1524,54 |
| День6 | 52,03/44,39 | 55,41/27,8 | 239,01/206,9 | 1942,72/1446,67 |
| День7 | 89,45/71,72 | 60,26/35,29 | 220,95/193,54 | 1877,03/1553,42 |
| ,День8 | 52,54/43,8 | 61,46/40,95 | 197,04/119,16 | 1987,48/1613,87 |
| День9 | 48,61/40,92 | 48,9/39,25 | 179,36/142,77 | 1864,07/1509,97 |
| День10 | 103,94/56,61 | 117,42/62,8 | 239,53/113,88 | 1961,7/1537,74 |
| Итого за весь период: | 917,77/690,4 | 733,96/501,18 | 2447,29/1828,29 | 19013,87/15514,41 |
| Среднее значение за период: | 91,77/69,04 | 73,39/50,11 | 244,73/182,83 | **1901,39/1551,44** |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в% от калорийности: | 15% | 30% | 56% |