

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Первый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом | 150/200 | 4,5/6 | 6,15/8.2 | 21.975/29.3 | 161.25/  215 | 0,165/0,22 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 |  |  |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 3,27/4,36 | 2,82/3,76 | 27,9/37,2 | 150,75/201 | 1,125/1,5 |  |
|  | Конфета | 20/20 | 0,28 | 1,64 | 13,88 | 71,8 |  |  |
| Второй завтрак | Сок грушевый | 100/100 | 0.4 | 0.3 | 11 | 45,5 | 13 |  |
| обед | Кукуруза консервированная | 45/60 | 1.17/1.56 | 0.81/1.08 | 2.115/2.82 | 20.25/27 |  |  |
|  | Борщ на м/б со сметаной | 200/250 | 3.08/3.85 | 1.74/2.175 | 5.42/6.775 | 64.98/81.225 | 9.98/12.475 |  |
|  | Плов с мясом | 150/180 | 11,295/13,554 | 15,195/18,234 | 32,25/38,7 | 313,995/376,794 | 2,0205/2,4246 |  |
|  | Компот из свежих плодов витамином С | 150/200 | 0,15/0,20 | 0,15/0,20 | 16,725/22,3 | 82,5/110 | 1,29/1,55 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Макаронные изделия с тертым сыром | 70/100 | 4,375/5,2 | 6,895/8,6 | 12,285/19,32 | 130,55/178 | 0,063/0,02 |  |
|  | Чай с сахаром | 150/200 |  |  | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за первый день: | | | 33,121/41,478 | 41,714/51,297 | 181,625/231,9375 | 1257,335/1584,119 | 27,643/32,190 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Второй день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/200 | 6.6/8.8 | 6,825/9.1 | 26.625/35,5 | 195/ 260 | 0,15/0,2 |  |
|  | Бутерброд с маслом , сыр | 36/42 | 4,003/4,67 | 6,465/7,543 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 0,155/0,1814 |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11,85/15,8 | 60/80 | 0,195/0,26 |  |
|  | Мармелад | 20/20 | 0 | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| Второй завтрак | Банан | 100/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |  |
| обед | Салат из моркови | 45/60 | 0,15/0,6 | 2,025/2,7 | 6,525/8,7 | 45/60 | 0,7763/1,035 |  |
|  | Суп рыбный из консервов | 200/250 | 8,14/10,175 | 2,08/2,6 | 13,32/16,65 | 120,68/150,85 | 6,42/8,025 |  |
|  | Картофельное пюре | 150/180 | 3,12/3,744 | 5,43/6,516 | 20,4/24,48 | 141,705/170,046 | 5,025/6,03 |  |
|  | Гуляш из отварного мяса | 70/80 | 19,061/21,784 | 18,62/21,28 | 3,871/4,424 | 259,147/296,168 | 0,448/0,512 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150/200 | 0,675/0,9 | 0,12/0,16 | 35,67/47,56 | 147,375/196,5 | 0,30/0,36 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Пирожки печеные с капустой | 100/100 | 7,13 | 5,18 | 35,62 | 234,39 | 2,92 |  |
|  | Чай фруктовый | 150/200 | 0,075/0,1 | 0/0 | 10,3/13,8 | 40,5/54 | 0,84/1,12 |  |
| Итого за второй день: | | | 53,215/64,069 | 48,815/57,691 | 226,696/274,2165 | 1515,557/1881,1954 | 27,225/30,441 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Третий день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке | 150/200 | 6,81/9,08 | 7,77/10,36 | 30,135/40,18 | 217,485/289,98 | 1,215/1,62 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11,85/15,8 | 0,195/0,26 |  |  |
|  | Вафля | 20/20 | 0,584 | 0,666 | 15,5 | 70,834 |  |  |
| Второй завтрак | Сок (яблочный) | 100/100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 50,646 | 2 |  |
| обед | Салат из свежей капусты с р/м | 45/60 | 0,864/1,202 | 4,536/5,502 | 3,5505/4,598 | 58,599/60,02 | 21,7575/23,598 |  |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/250 | 5,3/6,625 | 4,14/5,175 | 12,36/15,45 | 108/135 | 8,96/11,2 |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 150/180 | 5,475/6,57 | 4,17/5,004 | 33,255/39,906 | 196,305/235,566 | 0/0 |  |
|  | Котлета рыбная | 70/70 | 10,451 | 7,931 | 9,051 | 150,269 | 0,105 |  |
|  | Соус томатный | 20 | 0,23 | 0,84 | 1,6 | 14,9 | 0,46 |  |
|  | Компот из сухофруктов (курага) вит С | 150/200 | 0,78/1,04 | 0 | 20,22/26,96 | 80,58/107,44 | 0,6/0,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Запеканка творожная с изюмом | 100/100 | 14,16 | 9,72 | 11,81 | 193,51 | 0,56 |  |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
| Итого за третий день: | | | 53,973/62,462 | 49,505/57,502 | 186,902/229,285 | 1387,523/1645,225 | 36,048/40,603 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Четвертый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Боярская» | 150/200 | 4,89/6,52 | 5,76/7,68 | 20,84/27,79 | 154/205,33 | 1,47/1,96 |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 36/42 | 4,003/4,67 | 6,465/7,543 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 0,155/0,1814 |  |
|  | Напиток кофейный | 150/200 | 3,6/4,8 | 3,6/4,8 | 16,47/21,96 | 110,88/147,84 | 0,675/0,9 |  |
|  | Мармелад | 20/20 | 0 | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| 0Второй завтрак | Яблоки | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| обед | Салат из репчатого лука | 20/30 | 0,266/0,399 | 1,8/2,7 | 1,4/2,1 | 22,666/33,999 | 0,745/1,119 |  |
|  | Рассольник на м/б со сметаной | 200/250 | 3,38/4,225 | 1,9/2,375 | 12,24/15,3 | 94,74/118,425 | 7,3/9,125 |  |
|  | Капуста тушеная с мясом | 150/180 | 6,75/8,18 | 5,625/6,709 | 5,52/8,836 | 191,25/229,09 | 14,25/17,18 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов с вит С | 150/200 | 0,675/0,9 | 0,12/0,16 | 35,67/47,56 | 147,375/196,5 | 0,675/0,9 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Вареники с картофелем | 80/80 | 2,835 | 0,731 | 22,901 | 103,801 | 9,12 |  |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 150/200 | 0,075/0,1 | 0/0 | 10,35/13,8 | 40,5/54 | 0,81/1,12 |  |
| Итого за четвертый день: | | | 30,084/37,313 | 27,49/34,187 | 166,061/199,477 | 1161,344/1431,929 | 45,2178/51,6184 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Пятый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150/200 | 3,3/4,4 | 2,94/3,92 | 4,515/6,02 | 89,985/119,98 | 0,4875/0,65 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 3.27/4,36 | 2,82/3,76 | 27,9/37,2 | 150,75/201 | 1,125/1,5 |  |
|  | Печенье | 20/20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 |  |  |
| Второй завтрак | Сок (абрикосовый) | 100/100 | 0,75/1 | 0 | 19,05/25,4 | 82,5/110 | 6/8 |  |
| обед | Салат из свежих помидоров с луком | 45/60 | 0,5085/0,68 | 2,7855/3,71 | 2,124/2,83 | 35,595/47,46 | 9,189/12,25 |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/250 | 1,6/2 | 3,9/4,875 | 5,8/7,25 | 65/81,25 | 8,02/10,025 |  |
|  | Рис отварной | 150/180 | 3,57/4,284 | 6/7,2 | 0,33/0,396 | 188,82/226,584 | 0/0 |  |
|  | Гуляш | 70/80 | 19,061/21,784 | 18,62/21,28 | 3,871/4,424 | 259,147/296,168 | 0,448/0,512 |  |
|  | Компот из с/ф (чернослив) с витамином С | 150/200 | 0,788/1,04 | 0/0 | 20,22/26,96 | 147,38/196,5 | 0,6/0,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Рыба тушеная с овощами | 80/100 | 17,904/19,396 | 8,1/8,775 | 3,696/4,004 | 159/172,25 | 0,852 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10/15 | 0,79/1,185 | 0,1/0,15 | 4,83/7,275 | 21,36/32,04 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
| Итого за пятый день: | | | 57,635/67,72 | 53,64/63,138 | 145/187,38 | 1421,92/1702,94 | 28,56/36,73 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Шестой день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 150/200 | 5,28/7,04 | 5,7/7,6 | 27,6/36,8 | 184,2/245,6 | 0,375/0,5 |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 36/42 | 4,003/4,67 | 6,465/7,543 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 0,155/0,1814 |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11,85/15,8 | 0,195/0,26 |  |  |
|  | Зефир | 20/20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 |  |  |
| Второй завтрак | Напиток из шиповника | 100/100 | 0,45/0,6 | 0,225/0,3 | 20,25/27 | 83,25/111 | 60/80 |  |
| обед | Салат из свежих огурцов с луком | 45/60 | 0,135/0,18 | 0 | 0,405/0,54 | 2,205/2,94 | 1,575/2,1 |  |
|  | Суп крестьянский на к/б | 200/250 | 1,6/2 | 4,14/5,175 | 11,86/14,825 | 90,66/113,325 | 5,56/6,95 |  |
|  | Азу | 150/180 | 7,725/9,27 | 7,995/9,594 | 13,02/15,624 | 159,225/191,07 | 15.5945/18,7133 |  |
|  | Компот из плодов консер с витамином С | 150/200 | 0,36/0,48 | 0,135/0,18 | 24,33/32,44 | 100,05/133,4 | 1,485/1,98 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/45 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Омлет натуральный | 80/100 | 7,024/8,78 | 11,024/13,78 | 1,52/1,44 | 131,552/164,44 | 0,016/0,02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10/15 | 0,79/1,185 | 0,1/0,15 | 4,83/7,275 | 21,36/32,04 |  |  |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 | 0 |  |
| Итого за шестой день: | | | 32,383/39,76 | 38,95/49,65 | 159,435/206,374 | 1081,41/1392,875 | 84,795/110,523 |  |

/

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Седьмой день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия с тертым сыром | 150/200 | 6.6/8.8 | 6,825/9.1 | 26.325/38,64 | 195/ 260 | 0,15/0,2 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Чай фруктовый | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
|  | Пряник | 20/20 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 67,16 |  |  |
| Второй завтрак | Фрукты  Банан | 100/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |  |
| обед | Салат из морской капусты с р/м | 45/60 | 0,378/0,504 | 3,2175/4,29 | 2,1465/2,862 | 38,907/51,876 | 1,4445/1,926 |  |
|  | Суп Харчо | 200/250 | 6,28/7,85 | 12,64/15,8 | 3/3,75 | 187,06/233,825 | 4,318/5,3975 |  |
|  | Каша гречневая рассып. рулет с луком и яйцом | 150/180 | 11,208/11,958 | 11,325/12,252 | 20,313/23,202 | 235,317/260,58 | 10,47/12,156 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150/200 | 0,266/0,399 | 1,8/2,7 | 1,4/2,1 | 22,666/33,999 | 0,746/1,119 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Рагу овощное | 80/100 | 2/2,5 | 2,712/3,39 | 7,704/9,63 | 67,368/84,21 | 4,496/5,62 |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
|  | Хлеб | 10/15 | 0,79/1,185 | 0,1/0,154 | 4,83/7,245 | 21,36/32,04 |  |  |
| Итого за седьмой день: | | | 34,583//41,748 | 45,694/55,854 | 150,5335/188,1715 | 1184,598/1448,49 | 33,46/38,56 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Восьмой день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная на молоке с маслом | 150/200 | 5,025/6,7 | 7,35/9,8 | 20,325/27,1 | 167,25/223 | 0,18/0,24 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 3.27/4,36 | 2,82/3,76 | 27,9/37,2 | 150,75/201 | 1,125/1,5 |  |
|  | Мармелад | 15/15 | 0 | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| Второй завтрак | Сок (персиковый) | 100/100 | 0.45/0,6 | 0 | 24,75/33 | 102/136 | 9/12 |  |
| обед | Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком | 45/60 | 0,675/0,9 | 3,33/4,44 | 2,115/2,82 | 40,95/54,6 | 1,728/2,304 |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/250 | 1,6/2 | 3,9/4,875 | 5,8/7,25 | 65/81,25 | 8,02/10,025 |  |
|  | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 150/180 | 14,985/17,982 | 12,915/15,498 | 18,72/22,464 | 253,905/304,686 | 11,04/13,248 |  |
|  | Компот из изюма с вит С | 150/200 | 0,345/0,46 | 0/0 | 36,9/49,2 | 150,75/201 | 06,/0,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Пирожок с мясом | 80/80 | 4,375/8,6 | 6,895/14,58 | 12,285/19,32 | 130,55/178 | 0,063/0,02 |  |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,075/0,1 | 0 | 10,35/13,8 | 40,5/54 | 0,81/1,12 |  |
| Итого за восьмой день: | | | 35,401/47,792 | 43,244/60,081 | 200,66/262,84 | 1337,615/1718,536 | 34,402/43,399 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Девятый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/200 | 4,89/6.52 | 5.76/7,68 | 20,84/27,79 | 161,25/215 | 0,165/0,22 |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/45 | 5,004/6,67 | 8,082/10,77 | 0,36/0,48 | 132,95/178 | 0,19/0,26 |  |
|  | Чай фруктовый | 150/200 | 0,075/0,1 | 0 | 10,35/13,8 | 40,5/54 | 0,81/1,12 |  |
|  | Вафля | 20/20 | 0,64/0,64 | 0,56/0,56 | 16,22/16,22 | 68,42/68,42 | 0,12/0,12 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (Апельсин) | 100/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |  |
| обед | Огурец соленый | 30/40 | 0,06/0,08 | 0 | 0,12/0,16 | 0,99/1,32 | 0,39/0,52 |  |
|  | Суп шахтерский с мясом и сметаной | 200/250 | 3,32/4,15 | 4,83/6,04 | 15,74/19,67 | 115,2/144 | 6,5/7,87 |  |
|  | Пюре картофельное | 150/180 | 3,12/3,744 | 5,43/6,516 | 20,4/24,48 | 141,705/170,046 | 5,025/6,03 |  |
|  | Печень по-строгановски | 70/80 | 17,339/19,816 | 11,956/13,664 | 2,905/3,32 | 188,461/215,384 | 4,879/5,576 |  |
|  | Кисель с витамином С | 150/200 | 0 | 0 | 31,8/42,4 | 126,9/169,2 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Булочка домашняя | 70/70 | 4,9 | 8,26 | 37,38 | 243,6 | 0 |  |
|  | Молоко кипяченое | 150/200 | 4,58/5,48 | 4,08/4,88 | 7,58/9,07 | 72,54/96,72 | 1,4625/1,95 |  |
| Итого за девятый день: | | | 48,193//52,075 | 49,808/56,37 | 218,435/240,03 | 1462,276/1757,49 | 29,54/33646 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Десятый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 4,5/6 | 6,15/8.2 | 21.975/29.3 | 161.25/  215 | 1,215/1,62 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Напиток кофейный | 150/200 | 2,25/3 | 2,325/3,1 | 13,425/17,9 | 81,75/109 | 0,39/0,52 |  |
|  | Печенье | 20/20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 |  |  |
| Второй завтрак | Сок (яблочный) | 150/200 | 0,75/1 | 0,15/0,2 | 15,15/20,2 | 69/92 | 3/4 |  |
| обед | Салат «Здоровье» | 40/60 | 0,7/1,05 | 2,7/4,05 | 2,3/3,45 | 36/54 | 0,83/1,245 |  |
|  | Суп картофельный с клёцками м/б | 200/250 | 4,6/5,75 | 3,66/4,575 | 24,58/30,725 | 149,76/187,2 | 15,36/19,2 |  |
|  | Плов из курицы | 150/180 | 13,95/16,74 | 1,575/1,89 | 29,475/35,37 | 324,75/389,7 | 0,57/0,684 |  |
|  | Компот из с/фруктов (курага) с витамином С | 150/200 | 0,675/0,9 | 0,12/0,16 | 35,67/47,56 | 147,38/196,5 | 0,6/0,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Омлет с сыром | 80/100 | 10,88/13,6 | 14,82/18,53 | 1,79/2,24 | 183/228,75 | 0,69/0,86 |  |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
| Итого за десятый день: | | | 44,406/55,632 | 37,549/50,173 | 197,42/252,3675 | 1452,07/1833,37 | 24,491/31,066 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Одиннадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 150/200 | 3,3/4,4 | 2,94/3,92 | 4,515/6,02 | 89,985/119,98 | 0,4875/0,65 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11,85/15,8 | 0,195/0,26 |  |  |
|  | Зефир | 20/20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 |  |
| Второй завтрак | Фрукты (Банан) | 100/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров с луком | 40/60 | 0,452/0,678 | 2,476/3,714 | 1,888/2,832 | 31,64/47,46 | 8,168/12,252 |  |
|  | Рассольник на м/б со сметаной | 200/250 | 3,38/4,225 | 1,9/2,375 | 12,24/15,3 | 94,74/118,425 | 7,3/9,125 |  |
|  | Запеканка капустная с мясом | 150/180 | 13,125/15,75 | 10,875/13,05 | 14,85/17,82 | 210/252 | 11,175/13,41 |  |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150/200 | 0,675/0,9 | 0,12/0,16 | 35,67/47,56 | 147,38/196,5 | 0,05 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Булочка «Веснушка» | 90/90 | 6,597 | 4,302 | 44,001 | 243 | 0 |  |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 3,27/4,36 | 2,82/3,76 | 27,9/37,2 | 150,75/201 | 1,125/1,5 |  |
| Итого за одиннадцатый день: | | | 41,318/50,63 | 35,565/44,651 | 207,484/248,563 | 1332,4/1620,425 | 38,4955/47,247 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Двенадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 150/200 | 4,65/6,2 | 6,45/8,6 | 24,3/32,4 | 174/232 | 0,15/0,2 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1.836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 150/200 | 0,075/0,1 | 0 | 10,35/13,8 | 40,5/54 | 0,81/1,12 |  |
|  | Мармелад | 20/20 | 0 | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| Второй завтрак | Сок (персиковый) | 100/100 | 0,3 | 0 | 16,5 | 68 | 6 |  |
| обед | Салат из моркови и яблок | 45/60 | 0,45/0,6 | 2,25/3,0 | 3,6/4,8 | 37,35/49,8 | 1,27/1,7 |  |
|  | Борщ с фасолью со сметаной | 200/250 | 3,26/4,075 | 1,44/1,8 | 7,48/9,35 | 77,46/96,825 | 9,48/11,85 |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 150/180 | 5,475/6,57 | 4,17/5,004 | 33,255/39,906 | 196,305/235,566 | 0 |  |
|  | Котлета мясная | 70/80 | 10,101/11,544 | 8,897/10,168 | 10,801/12,344 | 164,997/188,568 | 0,42/0,48 |  |
|  | Соус томатный | 20/20 | 0,23 | 0,84 | 1,6 | 14,9 | 0,46 |  |
|  | Компот из смеси с/ф витамином С | 150/200 | 0,675/0,9 | 0,12/0,16 | 35,67/47,56 | 147,38/196,5 | 0,81/1,08 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Рыба, тушенная с овощами | 80/100 | 11,936/14,92 | 5,4/6,75 | 2,464/3,08 | 106/132,5 | 0,568/0,71 |  |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
|  | Хлеб | 10/15 | 0,79/1,185 | 0,1/0,154 | 4,186/6,279 | 21,443/32,1645 |  |  |
| Итого за двенадцатый день: | | | 42,543/52,716 | 35,701/43,604 | 201,921/251,9015 | 1323,295/1637,824 | 21,804/25,742 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Тринадцатый день** | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Суп молочный с крупой | 150/200 | 2,67/3,56 | 2,895/3,86 | 4,92/6,56 | 81,105/108,14 | 0,4875/0,65 |  |
|  | | Бутерброд с маслом , сыр | 30/35 | 1,836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | | Напиток кофейный с молоком | 150/200 | 2,25/3 | 2,325/3,1 | 13,425/17,9 | 81,75/109 | 0,39/0,52 |  |
|  | | Печенье | 20/20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 |  |  |
| Второй завтрак | | Отвар шиповника | 100/100 | 0,27 | 0,11 | 7,86 | 37,88 | 80 |  |
| обед | | Салат Луковый | 20/30 | 0,266/0,399 | 1,8/2,7 | 1,4/2,1 | 22,666/33,999 | 0,746/1,119 |  |
|  | | Суп с домашней лапшой | 180-200/200-250 | 2,26/2,825 | 2,2/2,75 | 14,26/17,825 | 88/110 | 5,6/7 |  |
|  | | Рис отварной | 120/150 | 3,57/4,284 | 6/7,2 | 0,33/0,396 | 188,82/226,584 |  |  |
|  | | Фрикадельки из курицы | 60/80 | 9,435/12,58 | 3,802/5,07 | 1,455/1,94 | 75,375/100,5 | 0,03/0,04 |  |
|  | | Компот из с/ф (чернослив) с витамином С | 150/200 | 0,78/1,04 | 0/0 | 20,22/26,96 | 80,58/107,44 | 0,6/0,8 |  |
|  | | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,149/3,07 | 0,749/1,07 | 14,651/20,93 | 75,0505/107,215 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | | Сырники из творога с джемом | 85/85 | 11,56 | 8,33 | 22,015 | 210,63 | 5,27 |  |
|  | | Чай с сахаром | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за тринадцатый день: | | | | 38,546/46,66 | 36,235/43,158 | 134,366/ | 1166,276/1405,808 | 94,959/97,541 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Четырнадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/200 | 4,5/6 | 6,15/8,2 | 21,975/29,3 | 161,25/215 | 0,165/0,22 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1,836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 | 0 |  |
| Второй завтрак | Фрукты  ( Яблоки) | 100/100 | 0.4 | 0.4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| обед | Салат из свеклы с чесноком | 45/60 | 0,747/0,996 | 3,1905/4,254 | 3,825/5,1 | 46,5885/62,118 | 2,1645/2,886 |  |
|  | Суп картофельный на м/б со сметаной | 180-200/200-250 | 3,78/4,725 | 2/2,5 | 15,5/19,375 | 112,52/140,65 | 11,72/14,65 |  |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 130/150 | 3,6/4,5 | 4,6/5 | 29,2/36,6 | 167/206,9 | 0,035/0,42 |  |
|  | Бефстроганов из отварного мяса | 70/80 | 18,823/21,512 | 13,846/15,824 | 4,508/5,152 | 219,331/250,664 | 0,091/0,104 |  |
|  | Компот из плодов консервированных с вит С | 150/200 | 0,36/0,48 | 0,135/0,18 | 24,33/32,44 | 100,05/133,4 | 1,485/1,98 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,149/3,07 | 0,749/1,07 | 14,651/20,93 | 75,0505/107,215 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Салат «Мозаика» | 100/100 | 2,87 | 7,37 | 10,15 | 118,90 | 7,02 |  |
|  | Пряник | 20/20 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 67,16 |  |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11,85/15,8 | 60/80 | 0,195/0,26 |  |
| Итого за четырнадцатый день: | | | 41,075/49,055 | 45,8645/53,566 | 182,494/226,579 | 1312,85/1597,007 | 34,666/39,682 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Пятнадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная на молоке | 150/200 | 4,99/6,65 | 5,73/7,64 | 21,11/28,15 | 155/206,67 | 1,47/1,96 |  |
|  | Бутерброд с маслом, сыр | 36/42 | 4,003/4,67 | 6,465/7,543 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 0,155/0,1814 |  |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 3,27/4,36 | 2,82/3,76 | 27,9/37,2 | 150,75/201 | 1,125/1,5 |  |
| Второй завтрак | Сок грушевый | 100/100 | 0,4 | 0,3 | 11 | 45,5 | 13 |  |
| обед | Салат из свежей капусты с луком и р/м | 40/60 | 0,768/1,202 | 4,032/5,502 | 3,156/4,598 | 52,088/60,02 | 19,34/23,598 |  |
|  | Суп гороховый с гренками | 180-200/200-250 | 5,72/7,15 | 0,48/0,6 | 16,12/20,15 | 101,88/127,35 | 4,26/5,325 |  |
|  | Жаркое по-домашнему | 150/180 | 11,25/13,5 | 12,225/14,67 | 15,45/18,54 | 218,25/261,9 | 2,145/2,574 |  |
|  | Кисель с витамином С | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 31,8/42,4 | 126,9/169,2 | 0,35/0,5 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,149/3,07 | 0,749/1,07 | 14,651/20,93 | 75,0505/107,215 | 0/0 |  |
| Уплотне  нный полдник | Пирожки печеные с повидлом | 80/80 | 4 | 1,7 | 47,7 | 222,6 | 0,1 |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11,85/15,8 | 60/80 | 0,195/0,26 |  |
| Итого за пятнадцатый день: | | | 37,65/46,002 | 35,701/44,385 | 211,702/258,628 | 1310,018/1600,455 | 44,14/48,998 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Шестнадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Картофельное пюре | 150/180 | 7,725/9,27 | 7,995/9,594 | 13,02/15,624 | 159,225/191,07 | 15,5945/18,7133 |  |
|  | Икра кабачковая | 20/20 | 0,38 | 1,78 | 1,54 | 23,8 | 1,4 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1,836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 | 0 |  |
|  | Мармелад | 20/20 | 0 | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| Второй завтрак | Фрукты (Банан) | 100/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |  |
| обед | Салат из моркови с огурцом и зел. горошком | 45/60 | 0,675/0,9 | 3,33/4,44 | 2,115/2,82 | 40,95/54,6 | 1,728/2,304 |  |
|  | Суп с пельменями | 200/250 | 3,68/4,6 | 3,18/3,975 | 14,22/17,775 | 100,2/125,25 | 7,64/9,55 |  |
|  | Сложный гарнир | 120/150 | 3,612/4,515 | 4,68/5,85 | 20,316/25,395 | 139,032/173,79 | 9,96/12,45 |  |
|  | Курица отварная | 70/80 | 15,582/17,808 | 9,947/11,368 | 0/0 | 162,729/185,976 | 0,938/1,072 |  |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150/200 | 0,675/0,9 | 0,12/0,16 | 35,67/47,56 | 147,38/196,5 | 0,05 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Булочка «Веснушка» | 50/90 | 3,665/6,597 | 2,39/4,302 | 24,445/44,001 | 135/243 |  |  |
|  | Молоко кипяченое | 150/200 | 4,58/4,88 | 4,08/4,35 | 7,58/8,08 | 85/90,66 | 2,05/2,18 |  |
| Итого за шестнадцатый день: | | | 46,675/57,442 | 44,036/53,447 | 191,621/248,07775 | 1363,276/1716,646 | 51,1965/59,8613 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Семнадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/200 | 5,85/7,8 | 6,15/8,2 | 31,26/41,68 | 207,375/276,5 | 0/0 |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 36/42 | 4,003/4,67 | 6,465/7,543 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 0,155/0,1814 |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1.4 | 1,2/1.6 | 11.85/15.8 | 60/80 | 0,195/0,26 |  |
| Второй завтрак | Сок (персиковый) | 150/200 | 0,45/0,6 | 0 | 24,75/33 | 102/136 | 9/12 |  |
| Обед | Салат из моркови | 45/60 | 0,45/0,6 | 2,025/2,7 | 6,525/8,7 | 45/60 | 0,7763/1,035 |  |
|  | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/250 | 4,48/5,61 | 2,42/3,03 | 12,53/15,67 | 89,80/112,25 | 8,95/11,18 |  |
|  | Голубцы ленивые | 150/180 | 20,25/24,3 | 25,35/30,42 | 17,4/20,88 | 379,5/455,4 | 27,3/32,76 |  |
|  | Компот из кураги | 150/200 | 0,78/1,04 | 0/0 | 20,22/26,96 | 80,56/107,44 | 0,6/0,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Запеканка творожная с изюмом | 100/100 | 14,16 | 9,72 | 11,81 | 193,51 | 0,56 |  |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 | 0 |  |
| Итого за семнадцатый день: | | | 54,236/64,13 | 53,68/63,713 | 174,42/225,1425 | 1319,505/1698,9 | 47,5363/58,7764 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Восемнадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 150/200 | 3,3/4,4 | 2,94/3,92 | 4,515/6,02 | 89,985/119,98 | 0,4875/0,65 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1,836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1.836/2,142 |  |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 3,27/4,36 | 2,82/3,76 | 27,9/37,2 | 150,75/201 | 1,125/1,5 |  |
|  | Мармелад | 20/20 | 0 | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| Второй завтрак | Сок (абрикосовый) | 150/200 | 0,75/1 | 0 | 19,05/25,4 | 82,5/110 | 6/8 |  |
| Обед | Салат из морской капусты с р м | 45/60 | 0,378/0,504 | 3,2175/4,29 | 2,1465/2,862 | 38,907/51,876 | 1,4445/1,926 |  |
|  | Свекольник | 200/250 | 1,6/2 | 4,14/5,175 | 11,86/14,825 | 90,66/113,325 | 5,56/6,95 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120/150 | 6,84/8,55 | 5,784/7,23 | 32,94/41,175 | 216,408/270,51 | 0/0 |  |
|  | Печень тушеная в сметане | 80/80 | 12,58 | 5,07 | 1,94 | 100,5 | 0,04 |  |
|  | Компот из смеси с/ф витамином С | 150/200 | 0,675/0,9 | 0,12/0,16 | 35,67/47,56 | 147,376/196,5 | 0,15/0,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Пирожок с мясом и рисом | 80/80 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 223,2 | 0,57 |  |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 | 0 |  |
| Итого за восемнадцатый день: | | | 47,402/47,154 | 38,9235/47,275 | 205,3315/257,152 | 1446,196/1705,212 | 15,567/20,096 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Девятнадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная на молоке с маслом | 150/200 | 5,025/6,7 | 7,35/9,8 | 20,325/27,1 | 167,25/223 | 0,18/0,24 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 30/35 | 1,836/2,142 | 5,664/6,608 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 1,836/2,142 |  |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 | 0 |  |
|  | Конфета | 20/20 | 0,28 | 1,64 | 13,88 | 71,8 |  |  |
| Второй завтрак | Сок (яблочный) | 150/200 | 0,75/1 | 0,15/0,2 | 15,15/20,2 | 69/92 | 3/4 |  |
| Обед | Салат из свежего огурца | 45/60 | 0,344/0,456 | 2,737/3,674 | 1,072/1,428 | 30,285/40,38 | 4,275/5,70 |  |
|  | Щи  по- уральски (с крупой) | 200/250 | 1,64/2,05 | 4,06/5,075 | 5,76/7,2 | 66/82,5 | 9,48/11,85 |  |
|  | Картофельное пюре | 120/150 | 2,496/3,12 | 4,344/5,43 | 16,32/20,4 | 113,364/141,705 | 4,02/5,025 |  |
|  | Кнели рыбные | 70/70 | 11,389 | 6,349 | 3,36 | 115,731 | 0,119 |  |
|  | Компот из плодов консервированных с витамином С | 150/200 | 0,36/0,48 | 0,135/0,18 | 24,33/32,44 | 100,05/133,4 | 1,485/1,98 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Салат Здоровье | 100/100 | 1,75 | 6,75 | 5,75 | 90 | 2,0756 |  |
|  | Пряник | 20/20 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 67,16 |  |  |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11.85/15.8 | 60/80 | 0.195/0.26 |  |
| Итого за девятнадцатый день: | | | 30,645/35,627 | 41,289/48,366 | 171,412/213,7405 | 1166,4/1415,476 | 26,6656/33,3316 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От1до3 л  /  От3 до7 л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  От 1 до 3 л  /  От3 до 7л | Витамин С  от1 до 3л  /  от3 до 7л | № рецептуры |
| Б  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | Ж  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л | У  от 1 до 3 л  /  от 3 до 7 л |
| **Двадцатый день** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Рябчик» | 150/200 | 4,99/6,65 | 5,73/7,64 | 21,11/28,15 | 155/206,67 | 1,47/1,96 |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 36/42 | 4,003/4,67 | 6,465/7,543 | 10,965/12,7925 | 102/119 | 0,155/0,1814 |  |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,075/0,1 | 0 | 10,35/13,8 | 40,5/54 | 0,81/1,12 |  |
| Второй завтрак | Сок (абрикосовый) | 150/200 | 0,75/1 | 0 | 19,05/25,4 | 82,5/110 |  |  |
| Обед | Салат из свежих помидор с луком | 45/60 | 0,5085/0,678 | 2,7855/3,714 | 2,124/2,832 | 35,595/47,46 | 9,189/12,252 |  |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 200/250 | 3,44/4,3 | 0,5/0,625 | 8,36/10,45 | 61,2/76,5 | 14,34/17,925 |  |
|  | Макаронные изделия отвар | 120/150 | 4,38/5,475 | 3,336/4,17 | 26,604/33,255 | 157,044/196,305 |  |  |
|  | Суфле из отварной курицы | 70/80 | 14,63/16,72 | 12,53/14,32 | 3,08/3,52 | 165,62/189,28 | 0,497/0,568 |  |
|  | Кисель с витамином С | 150/200 | 0 | 0 | 31,8/42,4 | 126,9/169,2 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2,765/3,95 | 0,35/0,5 | 16,91/24,25 | 74,76/106,8 |  |  |
| Уплотне  нный полдник | Омлет натуральный | 80/100 | 7,024/8,78 | 11,024/13,78 | 1,52/1,44 | 131,552/164,44 | 0,016/0,02 |  |
|  | Печенье | 20/20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 |  |  |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0 | 0 | 10,2/13,6 | 39/52 | 0 |  |
| Итого за двадцатый день: | | | 44,0655/53,823 | 45,2305/54,652 | 177,053/226,8695 | 1255,091/1505,095 | 26,477/34,0264 |  |