

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета сливочная | 100 | 7,36 | 13,32 | 24,00 | 261,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 5,10 | 11,40 | 103,50 | 17,55 | 25,50 | 82,50 | 18,63 | 1,19 | 380/2021 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 82,19 | 80,00 | 98,04 | 8,00 | 11,00 | 0,50 | 54-13хн/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого** |  | **15,46** | **20,66** | **99,26** | **672,56** | **115,55** | **132,54** | **217,64** | **103,13** | **6,73** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Снежок" | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого** |  | **5,20** | **5,00** | **22,00** | **154,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **итого за день** |  | **74,49** | **83,78** | **322,66** | **2600,39** | **175,60** | **499,53** | **1244,12** | **627,71** | **14,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочны с макаронными изделиями | 250 | 6,88 | 6,97 | 22,15 | 178,77 | 0,91 | 32,90 | 232,80 | 189,20 | 0,45 | 54-19к/2020 |
| Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 19,00 | 22,00 | 111,30 | 0,65 | 54-21гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 65,30 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 54-19з/2020 |
| **Итого** |  | **14,13** | **19,27** | **62,75** | **474,57** | **1,62** | **117,20** | **329,30** | **364,00** | **2,90** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винигрет с маслом растительным | 60 | 0,78 | 5,34 | 4,08 | 67,14 | 2,26 | 72,90 | 6,60 | 12,00 | 0,45 | 54-16з/2020 |
| Рассольник лениградский | 200 | 2,34 | 5,84 | 10,90 | 105,62 | 7,00 | 134,00 | 167,00 | 10,50 | 0,35 | 54-3с/2020 |
| Котлета сливочная | 100 | 7,36 | 13,32 | 24,00 | 261,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,70 | 0,00 | 26,60 | 46,00 | 6,00 | 0,50 | 54-6г/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | 0,07 | 17,94 | 71,87 | 0,22 | 18,27 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 54-1хн/2020 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **18,18** | **36,57** | **124,02** | **900,00** | **10,68** | **323,77** | **340,77** | **104,17** | **1,47** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баранка молочная | 100 | 8,30 | 8,00 | 60,40 | 346,00 | 0,00 | 0,00 | 102,00 | 19,00 | 1,30 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 1,40 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **9,30** | **8,00** | **80,60** | **438,00** | **4,00** | **0,00** | **222,00** | **33,00** | **2,70** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи из печени | 100 | 18,40 | 6,77 | 7,42 | 167,81 | 6,50 | 230,90 | 135,00 | 17,00 | 3,00 | 622/2014 |
| Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 | 16,90 | 26,60 | 53,00 | 11,00 | 0,70 | 54-1г/2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,80 | 1,00 | 13,30 | 58,33 | 17,50 | 0,25 | 54-3соус/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,07 | 0,11 | 11,11 | 46,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 3,40 | 0,47 | 486/2021 |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **30,92** | **15,77** | **104,44** | **677,61** | **43,00** | **279,80** | **387,87** | **122,40** | **9,46** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт с сахаром | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 158,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **5,60** | **5,00** | **22,00** | **158,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **78,13** | **84,61** | **393,81** | **2648,18** | **59,30** | **720,77** | **1279,94** | **623,57** | **7,07** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая ячневая | 250 | 7,30 | 6,64 | 33,12 | 221,20 | 0,69 | 66,46 | 46,00 | 18,50 | 0,25 | 54-13к/2014 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 1,20 | 11,40 | 63,00 | 0,30 | 9,50 | 19,88 | 54,30 | 0,07 | 464/2021 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Сыр порциями | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 0,10 | 39,00 | 23,00 | 132,00 | 0,20 | 54-1з/2020 |
| **Итого** |  | **16,05** | **13,44** | **71,22** | **464,90** | **1,10** | **114,96** | **161,38** | **267,30** | **2,32** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,53 | 6,08 | 4,35 | 74,25 | 3,63 | 73,29 | 12,30 | 13,50 | 0,68 | 54-11з/2020 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,04 | 2,87 | 11,68 | 92,60 | 3,80 | 24,00 | 38,47 | 28,27 | 1,62 | 113/2021 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,10 | 2,80 | 8,60 | 115,90 | 0,16 | 22,00 | 381,00 | 36,00 | 0,90 | 54-3р/2020 |
| Картофель отварной в молоке | 150 | 4,50 | 5,90 | 26,50 | 176,00 | 10,90 | 8,30 | 69,20 | 62,00 | 1,20 | 54-10г/2020 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 82,19 | 80,00 | 98,04 | 8,00 | 11,00 | 0,50 | 54-13хн/2020 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **27,17** | **18,75** | **91,23** | **647,94** | **98,49** | **225,63** | **564,97** | **162,77** | **4,90** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушки | 100 | 5,84 | 2,34 | 58,00 | 276,66 | 0,00 | 15,00 | 110,00 | 16,66 | 0,92 | 1058/2014 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,02 | 0,00 | 22,79 | 111,41 | 1,00 | 0,20 | 23,00 | 7,00 | 0,00 | 883/2014 |
| **итого за прием пищи** |  | **5,86** | **2,34** | **80,79** | **388,07** | **1,00** | **15,20** | **133,00** | **23,66** | **0,92** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты,биточки,шницели | 100 | 11,21 | 12,66 | 10,67 | 202,68 | 0,00 | 0,00 | 236,72 | 25,28 | 2,28 | 608/2014 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,00 | 231,90 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,20 | 54-4г/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | 0,07 | 17,94 | 71,87 | 0,22 | 18,27 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 54-1хн/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого** |  | **26,31** | **24,57** | **122,07** | **809,25** | **23,42** | **99,27** | **429,03** | **175,45** | **7,69** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 6,00 | 8,00 | 8,40 | 130,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого** |  | **6,00** | **8,00** | **8,40** | **130,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **81,39** | **67,10** | **373,71** | **2440,16** | **124,01** | **455,06** | **1288,38** | **629,18** | **15,83** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная" Геркулес" | 250 | 8,46 | 9,06 | 31,70 | 242,20 | 0,65 | 65,50 | 34,13 | 172,50 | 0,19 | 54-9к/2020 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 0,87 | 54-3гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 65,30 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 54-19з/2020 |
| **Итого** |  | **12,71** | **18,46** | **65,20** | **471,90** | **1,82** | **130,80** | **108,63** | **243,90** | **2,86** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 2,70 | 4,56 | 45,60 | 1,80 | 0,54 | 109,20 | 15,60 | 0,54 | 54-13з/2020 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,44 | 4,92 | 6,16 | 75,10 | 6,80 | 74,91 | 30,24 | 43,44 | 0,96 | 54-13с/2020 |
| Плов из говядины | 250 | 34,00 | 10,10 | 41,50 | 393,40 | 3,00 | 18,50 | 14,43 | 20,40 | 0,80 | 608/2014 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,60 | 118,20 | 59,40 | 0,00 | 108,00 | 10,00 | 0,40 | 859/2014 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого** |  | **38,88** | **18,62** | **107,72** | **739,30** | **71,00** | **93,95** | **317,87** | **101,44** | **2,70** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манник | 100 | 5,54 | 5,16 | 31,08 | 193,08 | 0,16 | 11,00 | 11,00 | 55,70 | 0,72 | 550/2021 |
| Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 19,00 | 22,00 | 111,30 | 0,65 | 54-21гн/2020 |
| **итого** |  | **8,84** | **8,06** | **44,88** | **287,08** | **0,86** | **30,00** | **33,00** | **167,00** | **1,37** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба припущенная в молоке ( минтай) | 130 | 20,10 | 6,60 | 2,30 | 149,50 | 1,03 | 11,00 | 277,00 | 78,00 | 1,10 | 54-7р/2020 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 4,35 | 8,10 | 16,20 | 154,50 | 21,00 | 0,00 | 69,20 | 15,00 | 1,17 | 152/2021 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 1,40 |  |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого** |  | **29,95** | **16,74** | **87,36** | **621,00** | **44,03** | **20,00** | **593,34** | **180,50** | **8,71** |  |
| ***2 Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Снежок" | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 645-1994 |
| **итого** |  | **5,20** | **5,00** | **22,00** | **154,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **95,58** | **66,88** | **327,16** | **2273,28** | **117,71** | **274,75** | **1052,84** | **692,84** | **15,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая пшеная | 250 | 8,40 | 6,60 | 37,80 | 245,40 | 0,68 | 67,25 | 268,78 | 157,50 | 1,62 | 54-6к/2020 |
| Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 19,00 | 22,00 | 111,30 | 0,65 | 54-21гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Сыр порциями | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 0,10 | 39,00 | 23,00 | 132,00 | 0,20 | 54-1з/2020 |
| **итого за прием пищи** |  | **19,05** | **15,10** | **78,30** | **520,10** | **1,49** | **125,25** | **386,28** | **463,30** | **4,27** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,87 | 3,60 | 5,04 | 56,40 | 17,33 | 75,94 | 122,25 | 20,25 | 0,30 | 54-8з/2020 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,72 | 4,86 | 5,88 | 74,16 | 6,40 | 37,80 | 259,78 | 35,60 | 1,20 | 54-2с/2020 |
| Котлета сливочная | 100 | 7,36 | 13,32 | 24,00 | 261,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,00 | 231,90 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,20 | 54-4г/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,07 | 0,11 | 11,11 | 46,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 3,40 | 0,47 | 486/2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **23,32** | **32,59** | **115,73** | **855,13** | **29,53** | **185,74** | **517,60** | **87,92** | **2,34** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушки | 100 | 5,84 | 2,34 | 58,00 | 276,66 | 0,00 | 15,00 | 110,00 | 16,66 | 0,92 | 1058/2014 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 82,19 | 80,00 | 98,04 | 8,00 | 11,00 | 0,50 | 54-13хн/2020 |
| **итого за прием пищи** |  | **6,44** | **2,54** | **73,20** | **358,85** | **80,00** | **113,04** | **118,00** | **27,66** | **1,42** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с печенью | 250 | 22,93 | 11,60 | 37,20 | 345,20 | 30,67 | 1274,67 | 44,00 | 8,00 | 6,00 | 54-18м/2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,80 | 1,00 | 13,30 | 58,33 | 17,50 | 0,25 | 54-3соус/2020 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 0,87 | 54-3гн/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **29,38** | **14,99** | **97,11** | **634,90** | **50,83** | **1296,97** | **229,47** | **106,90** | **12,16** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт с сахаром | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 158,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **5,60** | **5,00** | **22,00** | **158,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **83,79** | **70,22** | **386,34** | **2526,98** | **161,84** | **1720,99** | **1251,35** | **685,78** | **20,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 11,03 | 12,47 | 39,24 | 314,07 | 0,14 | 83,92 | 80,93 | 189,20 | 1,04 | 54-3г/2020 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 0,87 | 54-3гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 3,50 | 5,58 | 23,17 | 157,50 | 0,00 | 32,33 | 51,00 | 80,83 | 0,38 | 542/2021 |
| **итого за прием пищи** |  | **18,68** | **19,25** | **95,81** | **626,47** | **1,31** | **116,25** | **204,43** | **340,43** | **4,09** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винигрет с маслом растительным | 60 | 0,78 | 5,34 | 4,08 | 67,14 | 2,26 | 72,90 | 6,60 | 12,00 | 0,45 | 54-16з/2020 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,92 | 4,00 | 6,80 | 70,80 | 3,48 | 0,00 | 1,20 | 23,00 | 0,72 | 118/2021 |
| Котлета сливочная | 100 | 7,36 | 13,32 | 24,00 | 261,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 5,10 | 11,40 | 103,50 | 17,55 | 25,50 | 82,50 | 18,63 | 1,19 | 380/2021 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 0,90 | 0,72 | 138,00 | 14,00 | 0,50 | 867/2014 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **15,86** | **28,76** | **89,58** | **686,11** | **24,19** | **99,12** | **284,30** | **79,63** | **2,86** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,50 | 0,00 | 30,30 | 138,00 | 6,00 | 0,00 | 36,00 | 21,00 | 2,10 |  |
| Баранка молочная | 100 | 8,30 | 8,00 | 60,40 | 346,00 | 0,00 | 0,00 | 102,00 | 19,00 | 1,30 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **9,80** | **8,00** | **90,70** | **484,00** | **6,00** | **0,00** | **138,00** | **40,00** | **3,40** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рулет с луком и яйцом | 100 | 16,00 | 11,50 | 6,00 | 192,00 | 0,00 | 78,00 | 220,00 | 25,00 | 2,36 | 617/2014 |
| Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,70 | 0,00 | 26,60 | 46,00 | 6,00 | 0,50 | 54-6г/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,02 | 0,00 | 22,79 | 111,41 | 1,00 | 0,20 | 23,00 | 7,00 | 0,00 | 883/2014 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **25,12** | **24,64** | **119,65** | **814,91** | **20,20** | **185,80** | **481,31** | **115,17** | **8,07** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка ( Вятушка) | 200 | 6,00 | 8,00 | 8,40 | 130,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **6,00** | **8,00** | **8,40** | **130,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **75,46** | **88,65** | **404,14** | **2741,49** | **51,70** | **401,17** | **1108,04** | **575,23** | **18,42** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожный запеченный | 200 | 30,12 | 10,67 | 41,33 | 381,33 | 0,40 | 46,67 | 36,40 | 292,00 | 2,04 | 285/2021 |
| Повидло, джем, варенье (порциями) | 30 | 0,12 | 0,00 | 19,50 | 78,60 | 0,15 | 0,00 | 7,00 | 4,20 | 0,39 | 86/2021 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 0,82 | 54-2гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Сыр порциями | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 0,10 | 39,00 | 23,00 | 132,00 | 0,20 | 54-1з/2020 |
| **итого за прием пищи** |  | **37,79** | **16,27** | **94,03** | **667,43** | **0,70** | **85,67** | **138,90** | **495,80** | **5,25** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,53 | 6,08 | 4,35 | 74,25 | 3,63 | 73,29 | 12,30 | 13,50 | 0,68 | 54-11з/2020 |
| Суп картофельнный с макаронными изделиями | 200 | 2,32 | 3,20 | 9,76 | 78,20 | 3,04 | 17,60 | 48,52 | 2,28 | 0,60 | 54-7с/2020 |
| Котлета по-московски | 100 | 11,96 | 17,82 | 0,00 | 231,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 | 180,00 | 9,90 | 8,37 | 43,11 | 286,65 | 54-6г/2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,80 | 1,00 | 13,30 | 58,33 | 17,50 | 0,25 | 54-3соус/2020 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 82,19 | 80,00 | 98,04 | 8,00 | 11,00 | 0,50 | 54-13хн/2020 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **27,66** | **36,45** | **94,66** | **848,61** | **267,67** | **212,13** | **191,52** | **99,39** | **288,68** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коржик молочный | 100 | 6,50 | 11,00 | 64,20 | 381,00 | 0,00 | 47,50 | 92,50 | 25,00 | 0,00 | 54-2в/2020 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,02 | 0,00 | 22,79 | 111,41 | 1,00 | 0,20 | 23,00 | 7,00 | 0,00 | 883/2014 |
| **итого за прием пищи** |  | **6,52** | **11,00** | **86,99** | **492,41** | **1,00** | **47,70** | **115,50** | **32,00** | **0,00** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Голубцы ленивые | 100 | 8,45 | 7,95 | 6,35 | 130,60 | 11,05 | 12,85 | 27,10 | 32,00 | 1,35 | 54-3м/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 4,35 | 8,10 | 16,20 | 154,50 | 21,00 | 0,00 | 69,20 | 15,00 | 1,17 | 152/2021 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,07 | 0,11 | 11,11 | 46,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 3,40 | 0,47 | 486/2021 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **19,37** | **23,90** | **88,12** | **633,90** | **51,85** | **93,85** | **303,01** | **127,57** | **8,20** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Снежок" | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 645-1994 |
| **итого за прием пищи** |  | **5,20** | **5,00** | **22,00** | **154,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| всего за день: |  | **96,54** | **92,62** | **385,80** | **2796,35** | **321,22** | **439,35** | **748,93** | **754,76** | **302,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| **2неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочны с макаронными изделиями | 250 | 6,88 | 6,97 | 22,15 | 178,77 | 0,91 | 32,90 | 232,80 | 189,20 | 0,45 | 54-19к/2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 1,20 | 11,40 | 63,00 | 0,30 | 9,50 | 19,88 | 54,30 | 0,07 | 464/2021 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 65,30 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 54-19з/2020 |
| **итого за прием пищи** |  | **12,23** | **17,57** | **60,35** | **443,57** | **1,22** | **107,70** | **327,18** | **307,00** | **2,32** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 2,70 | 4,56 | 45,60 | 1,80 | 0,54 | 109,20 | 15,60 | 0,54 | 54-13з/2020 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,04 | 2,87 | 11,68 | 92,60 | 3,80 | 24,00 | 38,47 | 28,27 | 1,62 | 113/2021 |
| Котлета сливочная | 100 | 7,36 | 13,32 | 24,00 | 261,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 | 16,90 | 26,60 | 53,00 | 11,00 | 0,70 | 54-1г/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,07 | 0,11 | 11,11 | 46,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 3,40 | 0,47 | 486/2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **23,01** | **31,10** | **114,75** | **832,87** | **24,30** | **123,14** | **336,24** | **73,94** | **3,50** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье сдобное | 100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 415,00 | 0,00 | 10,00 | 5,00 | 29,00 | 2,10 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 1,40 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **8,50** | **9,80** | **94,60** | **507,00** | **4,00** | **10,00** | **125,00** | **43,00** | **3,50** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты,биточки,шницели | 100 | 11,21 | 12,66 | 10,67 | 202,68 | 0,00 | 0,00 | 236,72 | 25,28 | 2,28 | 608/2014 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 5,10 | 11,40 | 103,50 | 17,55 | 25,50 | 82,50 | 18,63 | 1,19 | 380/2021 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 0,90 | 0,72 | 138,00 | 14,00 | 0,50 | 867/2014 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **19,11** | **19,90** | **89,13** | **606,98** | **36,45** | **35,22** | **584,36** | **131,41** | **9,01** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт с сахаром | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 158,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **5,60** | **5,00** | **22,00** | **158,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **68,45** | **83,37** | **380,83** | **2548,42** | **65,97** | **276,06** | **1372,78** | **555,35** | **18,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная" Геркулес" | 250 | 8,46 | 9,06 | 31,70 | 242,20 | 0,65 | 65,50 | 34,13 | 172,50 | 0,19 | 54-9к/2020 |
| Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 19,00 | 22,00 | 111,30 | 0,65 | 54-21гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Сыр порциями | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 0,10 | 39,00 | 23,00 | 132,00 | 0,20 | 54-1з/2020 |
| **итого** |  | **19,11** | **17,56** | **72,20** | **516,90** | **1,46** | **123,50** | **151,63** | **478,30** | **2,84** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,87 | 3,60 | 5,04 | 56,40 | 17,33 | 75,94 | 122,25 | 20,25 | 0,30 | 54-8з/2020 |
| Суп из рыбной консервы | 200 | 7,92 | 3,91 | 14,36 | 124,12 | 14,60 | 49,00 | 4,46 | 70,20 | 0,80 | 54-12с/2020 |
| Тефтели в соусе ( 1й вариант) | 100/50 | 16,02 | 13,22 | 15,64 | 246,34 | 0,57 | 46,60 | 214,13 | 33,39 | 0,96 | 618/2014 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,00 | 231,90 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,20 | 54-4г/2020 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | 0,07 | 17,94 | 71,87 | 0,22 | 18,27 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 54-1хн/2020 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого** |  | **36,81** | **25,80** | **116,88** | **837,63** | **36,72** | **189,81** | **396,84** | **208,84** | **2,26** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манник | 100 | 5,54 | 5,16 | 31,08 | 193,08 | 0,16 | 11,00 | 11,00 | 55,70 | 0,72 | 550/2021 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 0,90 | 0,72 | 138,00 | 14,00 | 0,50 | 867/2014 |
| **итого за прием пищи** |  | **5,94** | **5,26** | **49,48** | **268,88** | **1,06** | **11,72** | **149,00** | **69,70** | **1,22** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи из печени | 100 | 18,40 | 6,77 | 7,42 | 167,81 | 6,50 | 230,90 | 135,00 | 17,00 | 3,00 | 622/2014 |
| Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 | 16,90 | 26,60 | 53,00 | 11,00 | 0,70 | 54-1г/2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,80 | 1,00 | 13,30 | 58,33 | 17,50 | 0,25 | 54-3соус/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,07 | 0,11 | 11,11 | 46,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 3,40 | 0,47 | 486/2021 |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **30,92** | **15,77** | **104,44** | **677,61** | **43,00** | **279,80** | **387,87** | **122,40** | **9,46** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 6,00 | 8,00 | 8,40 | 130,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **6,00** | **8,00** | **8,40** | **130,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **98,78** | **72,39** | **351,40** | **2431,02** | **82,24** | **604,83** | **######** | **879,24** | **15,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая пшеная | 250 | 8,40 | 6,60 | 37,80 | 245,40 | 0,68 | 67,25 | 268,78 | 157,50 | 1,62 | 54-6к/2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 1,20 | 11,40 | 63,00 | 0,30 | 9,50 | 19,88 | 54,30 | 0,07 | 464/2021 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 65,30 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 54-19з/2020 |
| **итого** |  | **13,75** | **17,20** | **76,00** | **510,20** | **0,99** | **142,05** | **363,16** | **275,30** | **3,49** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винигрет с маслом растительным | 60 | 0,78 | 5,34 | 4,08 | 67,14 | 2,26 | 72,90 | 6,60 | 12,00 | 0,45 | 54-16з/2020 |
| Рассольник лениградский | 200 | 2,34 | 5,84 | 10,90 | 105,62 | 7,00 | 134,00 | 167,00 | 10,50 | 0,35 | 54-3с/2020 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,10 | 2,80 | 8,60 | 115,90 | 0,16 | 22,00 | 381,00 | 36,00 | 0,90 | 54-3р/2020 |
| Картофель отварной в молоке | 150 | 4,50 | 5,90 | 26,50 | 176,00 | 10,90 | 8,30 | 69,20 | 62,00 | 1,20 | 54-10г/2020 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 0,90 | 0,72 | 138,00 | 14,00 | 0,50 | 867/2014 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого** |  | **24,52** | **20,88** | **93,38** | **647,46** | **21,22** | **237,92** | **817,80** | **146,50** | **3,40** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коржик молочный | 100 | 6,50 | 11,00 | 64,20 | 381,00 | 0,00 | 47,50 | 92,50 | 25,00 | 0,00 | 54-2в/2020 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,02 | 0,00 | 22,79 | 111,41 | 1,00 | 0,20 | 23,00 | 7,00 | 0,00 | 883/2014 |
| **итого** |  | **6,52** | **11,00** | **86,99** | **492,41** | **1,00** | **47,70** | **115,50** | **32,00** | **0,00** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов из говядины | 250 | 34,00 | 10,10 | 41,50 | 393,40 | 3,00 | 18,50 | 14,43 | 20,40 | 0,80 | 608/2014 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | 0,07 | 17,94 | 71,87 | 0,22 | 18,27 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 54-1хн/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого** |  | **39,20** | **12,21** | **108,10** | **690,27** | **21,22** | **45,77** | **141,57** | **153,90** | **5,84** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Снежок" | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 645-1994 |
| **итого** |  | **5,20** | **5,00** | **22,00** | **154,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **89,19** | **66,29** | **386,47** | **2494,34** | **44,43** | **473,44** | **1438,03** | **607,70** | **12,73** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая ячневая | 250 | 7,30 | 6,64 | 33,12 | 221,20 | 0,69 | 66,46 | 46,00 | 18,50 | 0,25 | 54-13к/2014 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 0,87 | 54-3гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Сыр порциями | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 0,10 | 39,00 | 23,00 | 132,00 | 0,20 | 54-1з/2020 |
| **итого:** |  | **14,95** | **12,24** | **66,52** | **429,80** | **1,96** | **105,46** | **141,50** | **220,90** | **3,12** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 60,00 | 0,84 | 2,70 | 4,56 | 45,60 | 1,80 | 0,54 | 109,20 | 15,60 | 0,54 | 54-13з/2020 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,44 | 4,92 | 6,16 | 75,10 | 6,80 | 74,91 | 30,24 | 43,44 | 0,96 | 54-13с/2020 |
| Оладьи из печени | 100 | 18,40 | 6,77 | 7,42 | 167,81 | 6,50 | 230,90 | 135,00 | 17,00 | 3,00 | 622/2014 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 5,10 | 11,40 | 103,50 | 17,55 | 25,50 | 82,50 | 18,63 | 1,19 | 380/2021 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 1,40 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **27,08** | **20,39** | **74,64** | **591,01** | **36,65** | **331,85** | **532,94** | **120,67** | **7,09** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баранка молочная | 100 | 8,30 | 8,00 | 60,40 | 346,00 | 0,00 | 0,00 | 102,00 | 19,00 | 1,30 |  |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 0,87 | 54-3гн/2020 |
| **итого:** |  | **8,60** | **8,00** | **67,10** | **373,90** | **1,16** | **0,00** | **102,00** | **26,90** | **2,17** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба припущенная в молоке ( минтай) | 130 | 20,10 | 6,60 | 2,30 | 149,50 | 1,03 | 11,00 | 277,00 | 78,00 | 1,10 | 54-7р/2020 |
| Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 | 16,90 | 26,60 | 53,00 | 11,00 | 0,70 | 54-1г/2020 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,07 | 0,11 | 11,11 | 46,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 3,40 | 0,47 | 486/2021 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **30,97** | **14,25** | **94,77** | **622,50** | **36,53** | **46,60** | **471,54** | **165,90** | **7,31** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт с сахаром | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 158,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого** |  | **5,60** | **5,00** | **22,00** | **158,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **87,20** | **59,88** | **325,03** | **2175,21** | **76,30** | **483,91** | **1247,98** | **534,37** | **19,69** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая манная | 250 | 7,38 | 6,52 | 35,40 | 229,60 | 1,60 | 449,50 | 16,00 | 159,25 | 0,69 | 214/2021 |
| Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,70 | 19,00 | 22,00 | 111,30 | 0,65 | 54-21гн/2020 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 65,30 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 54-19з/2020 |
| **Итого** |  | **14,63** | **18,82** | **76,00** | **525,40** | **2,31** | **533,80** | **112,50** | **334,05** | **3,14** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,53 | 6,08 | 4,35 | 74,25 | 3,63 | 73,29 | 12,30 | 13,50 | 0,68 | 54-11з/2020 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,72 | 4,86 | 5,88 | 74,16 | 6,40 | 37,80 | 259,78 | 35,60 | 1,20 | 54-2с/2020 |
| Жаркое по- домашнему | 250 | 23,50 | 17,88 | 32,25 | 383,75 | 18,75 | 30,00 | 93,33 | 38,75 | 4,20 | 328/2021 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,07 | 0,11 | 11,11 | 46,00 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 3,40 | 0,47 | 486/2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого** |  | **29,22** | **29,83** | **78,49** | **685,16** | **29,38** | **141,09** | **435,81** | **103,25** | **6,55** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манник | 100 | 5,54 | 5,16 | 31,08 | 193,08 | 0,16 | 11,00 | 11,00 | 55,70 | 0,72 | 550/2021 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,51 | 1,40 | 8,60 | 52,88 | 0,00 | 6,00 | 98,00 | 57,00 | 1,00 | 54-6гн/2020 |
| **Итого** |  | **7,05** | **6,56** | **39,68** | **245,96** | **0,16** | **17,00** | **109,00** | **112,70** | **1,72** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета сливочная | 100 | 7,36 | 13,32 | 24,00 | 261,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,00 | 231,90 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,20 | 54-4г/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,70 | 0,07 | 17,94 | 71,87 | 0,22 | 18,27 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 54-1хн/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **22,46** | **25,23** | **135,40** | **868,44** | **23,42** | **99,27** | **192,31** | **150,17** | **5,41** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 200 | 6,00 | 8,00 | 8,40 | 130,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **6,00** | **8,00** | **8,40** | **130,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **79,36** | **88,44** | **337,97** | **2454,96** | **55,27** | **791,16** | **849,62** | **700,17** | **16,82** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с рисовой крупой | 250 | 6,13 | 6,93 | 22,80 | 177,85 | 0,91 | 32,90 | 29,00 | 187,25 | 0,35 | 54-18к/2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 1,20 | 11,40 | 63,00 | 0,30 | 9,50 | 19,88 | 54,30 | 0,07 | 464/2021 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 3,50 | 5,58 | 23,17 | 157,50 | 0,00 | 32,33 | 51,00 | 80,83 | 0,38 | 542/2021 |
| **итого за прием пищи** |  | **14,88** | **14,91** | **84,07** | **525,35** | **1,22** | **74,73** | **172,38** | **384,88** | **2,60** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винигрет с маслом растительным | 60 | 0,78 | 5,34 | 4,08 | 67,14 | 2,26 | 72,90 | 6,60 | 12,00 | 0,45 | 54-16з/2020 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,34 | 11,40 | 94,06 | 3,68 | 10,22 | 22,20 | 10,40 | 0,54 | 54-6с/2020 |
| Котлета по-московски | 100 | 11,96 | 17,82 | 0,00 | 231,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 5,10 | 11,40 | 103,50 | 17,55 | 25,50 | 82,50 | 18,63 | 1,19 | 380/2021 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,60 | 118,20 | 59,40 | 0,00 | 108,00 | 10,00 | 0,40 | 859/2014 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **22,96** | **32,50** | **82,38** | **721,17** | **82,89** | **108,62** | **275,30** | **63,03** | **2,58** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пряник | 100 | 5,90 | 4,70 | 75,00 | 366,00 | 0,00 | 6,00 | 5,00 | 11,00 | 0,80 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 1,40 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **6,90** | **4,70** | **95,20** | **458,00** | **4,00** | **6,00** | **125,00** | **25,00** | **2,20** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета сливочная | 100 | 7,36 | 13,32 | 24,00 | 261,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | п/ф |
| Макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 | 16,90 | 26,60 | 53,00 | 11,00 | 0,70 | 54-1г/2020 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 82,19 | 80,00 | 98,04 | 8,00 | 11,00 | 0,50 | 54-13хн/2020 |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **18,76** | **26,76** | **126,36** | **848,86** | **116,10** | **205,64** | **253,31** | **99,17** | **6,41** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Снежок" | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **5,20** | **5,00** | **22,00** | **154,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **68,70** | **83,87** | **410,01** | **2707,38** | **204,21** | **394,99** | **825,99** | **572,08** | **13,79** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | витамины,микроэлементы (мг) | | | |  | Рецепт |
| Б | Ж | У | С | **А** | К | Са | Fe | № |
| 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожный запеченный | 200 | 30,12 | 10,67 | 41,33 | 381,33 | 0,40 | 46,67 | 36,40 | 292,00 | 2,04 | 285/2021 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 0,87 | 54-3гн/2020 |
| Повидло, джем, варенье (порциями) | 30 | 0,12 | 0,00 | 19,50 | 78,60 | 0,15 | 0,00 | 7,00 | 4,20 | 0,39 | 86/2021 |
| Хлеб пшеничный ( батон) | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 127,00 | 0,01 | 0,00 | 72,50 | 62,50 | 1,80 |  |
| Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 100,00 | 46,00 | 22,00 | 1,01 | 267/2021 |
| **итого за прием пищи** |  | **39,49** | **16,47** | **94,53** | **677,83** | **1,72** | **146,67** | **161,90** | **388,60** | **6,11** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 60,00 | 0,84 | 2,70 | 4,56 | 45,60 | 1,80 | 0,54 | 109,20 | 15,60 | 0,54 | 54-13з/2020 |
| Суп картофельнный с макаронными изделиями | 200 | 2,32 | 3,20 | 9,76 | 78,20 | 3,04 | 17,60 | 48,52 | 2,28 | 0,60 | 54-7с/2020 |
| Печень говяжья по-строгановски | 100/50 | 19,50 | 9,40 | 7,60 | 193,00 | 4,00 | 49,04 | 198,00 | 27,00 | 6,50 | 356/2021 |
| Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,70 | 0,00 | 26,60 | 46,00 | 6,00 | 0,50 | 54-6г/2020 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 91,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 56,00 | 0,10 | 54-1хн/2020 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,40 | 0,90 | 24,90 | 107,00 | 0,00 | 0,00 | 56,00 | 12,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **29,16** | **21,60** | **103,02** | **723,50** | **8,84** | **108,78** | **457,72** | **118,88** | **8,24** |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста | 100 | 9,30 | 5,20 | 38,60 | 238,20 | 15,80 | 71,00 | 41,20 | 55,00 | 0,26 | 1052/2014 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 0,90 | 0,72 | 138,00 | 14,00 | 0,50 | 867/2014 |
| **итого за прием пищи** |  | **9,70** | **5,30** | **57,00** | **314,00** | **16,70** | **71,72** | **179,20** | **69,00** | **0,76** |  |
| ***Ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная из говядины | 250 | 28,50 | 19,63 | 21,25 | 375,00 | 13,75 | 32,50 | 109,20 | 37,50 | 3,44 | 334/2021 |
| Соус томатный | 50 | 1,00 | 5,70 | 5,80 | 77,80 | 1,20 | 72,00 | 65,17 | 3,67 | 0,17 | 783/2014 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,50 | 0,00 | 30,30 | 138,00 | 6,00 | 0,00 | 36,00 | 21,00 | 2,10 |  |
| Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный | 30/30 | 3,78 | 1,32 | 31,02 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 77,10 | 44,70 | 1,08 |  |
| Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 9,00 | 50,04 | 28,80 | 3,96 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **35,50** | **27,37** | **106,01** | **815,80** | **38,95** | **113,50** | **337,51** | **135,67** | **10,75** |  |
| ***2 ужин*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт с сахаром | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 158,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **итого за прием пищи** |  | **5,60** | **5,00** | **22,00** | **158,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
| **Всего за день:** |  | **119,45** | **75,74** | **382,56** | **2689,13** | **66,21** | **440,67** | **1136,33** | **712,15** | **25,86** |  |