**МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-3 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,01 | 5,5 | 16,39 | 134,25 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/7 | 3 | 5,62 | 17,28 | 131,7 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| **Итого завтрак** | | | | **15,31** | **18,64** | **47,14** | **416,71** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,24 | 81,05 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **3,75** | **7,24** | **81,05** |
| Обед | 5 | Маринад овощной | 45 | 0,7 | 4,52 | 4,65 | 65 |
| 6 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом | 134/15 | 1,76 | 2,45 | 4,12 | 53,09 |
| 7 | Плов с мясом | 150 | 10,2 | 11,82 | 26,39 | 252,74 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | | | | **13,54** | **19,15** | **70,51** | **483,8** |
| Уплотненный полдник | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 55 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 |
| 10 | Рыбные тефтели | 70 | 7,42 | 5,25 | 15,82 | 140 |
| 11 | Пюре картофельное | 120 | 2,2 | 4,18 | 14,46 | 104,26 |
| 12 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 9,1 | 37 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **12,55** | **10,2** | **67,04** | **375,29** |
| **ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ** | | | | **45,75** | **51,74** | **191,93** | **1356,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 25/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 152,13 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| **Итого завтрак** | | | | **11,2** | **14,56** | **64,65** | **433,14** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 18 | Салат из свеклы с чесноком и сыром | 45 | 1,5 | 2,9 | 4 | 49 |
| 19 | Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы | 190/4/15 | 3,87 | 3,97 | 8,71 | 96 |
| 20 | Котлеты из говядины | 60 | 9,5 | 7,9 | 9,7 | 147 |
| 21 | Соус красный основной | 20 | 0,17 | 0,64 | 0,94 | 9,71 |
| 38 | Макаронные изделия отварные | 120 | 3 | 2,4 | 18,6 | 106,1 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 15,67 | 66 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | | | | **19,07** | **18,11** | **76,92** | **554,51** |
| Уплотненный полдник | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 55 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 |
| 24 | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 9,3 | 10,46 | 22,4 | 220,94 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| 25 | Напиток из шиповника | 150 | 0,24 | 0,11 | 14,59 | 60 |
| ГП | Печенье злаковое | 35 | 1,95 | 5,85 | 18 | 132 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **12,88** | **17,14** | **80,15** | **490,47** |
| **ИТОГО 2 ДЕНЬ** | | | | **47,5** | **54,61** | **227,72** | **1566,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 26 | Каша гречневая на молоке с маслом сливочным | 150 | 4,9 | 5,2 | 28,7 | 190,2 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/7 | 3 | 5,62 | 17,28 | 131,7 |
| **Итого завтрак** | | | | **15,2** | **13,74** | **59,15** | **409,66** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **0,18** | **0,01** | **13,05** | **56,67** |
| Обед | 27 | Икра кабачковая | 45 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 |
| 28 | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом | 140/4/15 | 2,7 | 2,9 | 5,34 | 95 |
| 29 | Горошница | 70 | 5,6 | 2,19 | 14,35 | 111,3 |
| 37 | Голень куриная запеченная | 110 | 10,4 | 8,17 | 0,04 | 252,8 |
| 31 | Компот из плодов консервированных | 150 | 0,2 | 0 | 32,3 | 125,3 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | | | | **24,82** | **26,49** | **78,49** | **797,5** |
| Уплотненный полдник | 32 | Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком | 150/30 | 23,4 | 18,1 | 21,7 | 537,1 |
| 55 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 36 |
| 33 | Булочка домашняя | 60 | 3,6 | 4,8 | 17,4 | 141,69 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **27,8** | **23,55** | **71,41** | **782,05** |
| **ИТОГО 3 ДЕНЬ** | | | | **68** | **63,79** | **222,1** | **2045,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 62 | Омлет натуральный | 90 | 6,24 | 7,67 | 2,67 | 103 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 25/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 152,13 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| **Итого завтрак** | | | | **11,04** | **15,23** | **40,42** | **341,24** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 55 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 |
| 36 | Суп «Харчо» со сметаной, с мясом | 134/15 | 4,11 | 3,22 | 8,05 | 88 |
| 30 | Печень «по-строгановски» | 60 | 4,2 | 4,9 | 1,1 | 68 |
| 22 | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 5,11 | 7,21 | 32,24 | 218,26 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 15,67 | 66 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **25,09** | **23,88** | **84,15** | **775,36** |
| Уплотненный полдник | 119 | Салат " Сытный " | 40 | 3,9 | 3 | 1,6 | 48,6 |
| 47 | Макароны, запеченные с сыром | 100 | 5,25 | 5,89 | 23,9 | 172,67 |
| 12 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 9,1 | 37 |
| 48 | Сушка на сметане | 50 | 4,41 | 6,77 | 26,88 | 198,57 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **14,4** | **16,31** | **84,81** | **524,1** |
| **ИТОГО 4 ДЕНЬ** | | | | **54,88** | **60,22** | **215,38** | **1729,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | | Вес порции | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | 41 | Каша "Дружба" | | 150 | | 4,85 | 5,59 | 22,64 | | 159 |
|  | 2 | Бутерброд с маслом и сыром | | 25/5/7 | | 3 | 5,62 | 17,28 | | 131,7 |
|  | 3 | Кофейный напиток с молоком | | 150 | | 2,2 | 2,92 | 13,17 | | 87,76 |
| **Итого завтрак** | | | | | | **10,05** | **14,13** | **53,09** | | **378,46** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | | 250 | | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | | 150 | | 4,35 | 3,75 | 7,24 | | 81,05 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | | | **4,35** | **3,75** | **7,24** | | **81,05** |
| Обед | 42 | Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной | | 30 | | 0,5 | 2,4 | 1,52 | | 28,5 |
| 43/44 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба | | 130/15/15 | | 5,98 | 2,09 | 20,47 | | 122,7 |
| 45 | Гуляш | | 50/20 | | 6,8 | 9,36 | 1,47 | | 134,1 |
| 11 | Пюре картофельное | | 120 | | 2,2 | 4,18 | 14,46 | | 104,26 |
| 46 | Напиток из свежемороженых ягод | | 150 | | 0,2 | 0 | 13,6 | | 55,4 |
| ГП | Хлеб пшеничный | | 15 | | 0,3 | 0,1 | 8,8 | | 36,2 |
| ГП | Хлеб ржаной | | 15 | | 0,3 | 0,1 | 8,8 | | 36,2 |
| **Итого обед** | | | | | | **16,28** | **18,23** | **69,12** | | **517,36** |
| Уплотненный полдник | 39 | Рыба по-польски | | 90 | | 8,82 | 6,17 | 31,5 | | 216,81 |
| 40 | Рис отварной с овощами | | 120 | | 3,1 | 5,6 | 20,5 | | 170,1 |
| 55 | Чай с сахаром | | 180 | | 0 | 0 | 8,98 | | 36 |
| ГП | Хлеб ржаной | | 20 | | 0,4 | 0,25 | 13,5 | | 20,1 |
|
| 13 | Фрукты свежие | | 95 | | 0,4 | 0,4 | 9,83 | | 47,16 |
| 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | | 55 | | 0,59 | 0,07 | 1,83 | | 10,27 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | | | **13,31** | **12,49** | **86,14** | | **500,44** |
| **ИТОГО 5 ДЕНЬ** | | | | | | **39,64** | **44,85** | **208,35** | | **1477,31** |
| **6 день** | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | | Наименование блюда | | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 56 | | Каша манная молочная жидкая | | 150 | 4,67 | 5,36 | 19,46 | 143,5 | |
| 15 | | Бутерброд с маслом | | 25/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 152,13 | |
| 57 | | Яйцо отварное | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| 16 | | Какао с молоком | | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 | |
| **Итого завтрак** | | | | | | **20,97** | **24,52** | **84,41** | **639,64** | |
| 2-й завтрак | ГП | | Вода питьевая негазированная бутилированная | | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ГП | | Сок фруктовый | | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 | |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | | | **0,18** | **0,01** | **13,05** | **56,67** | |
| Обед | 51 | | Винегрет овощной | | 45 | 0,9 | 5,3 | 4,3 | 68,4 | |
| 52 | | Суп картофельный с клецками и мясом | | 140/15 | 2,98 | 2,58 | 7,36 | 72 | |
| 98 | | Зразы из мяса птицы с луком и яйцом | | 60 | 8,83 | 7,28 | 6,62 | 127,92 | |
| 83 | | Капуста тушеная | | 145 | 2,84 | 2,81 | 10,44 | 85,61 | |
| 31 | | Компот из плодов консервированных | | 150 | 0,2 | 0 | 32,3 | 125,3 | |
| ГП | | Хлеб пшеничный | | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 | |
| ГП | | Хлеб ржаной | | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 | |
| **Итого обед** | | | | | | **14,8** | **16,91** | **79,09** | **536,01** | |
| Уплотненный полдник | 54 | | Плов с сухофруктами | | 180 | 10,2 | 6,6 | 60,3 | 380,6 | |
| 113 | | Чай без сахара | | 150 | 0 | 0 | 6 | 24 | |
| ГП | | Кондитерские изделия | | 35 | 1,82 | 1,56 | 13,44 | 76,2 | |
| ГП | | Хлеб ржаной | | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 | |
| 13 | | Фрукты свежие | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 | |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | | | **12,82** | **8,81** | **103,07** | **548,06** | |
| **ИТОГО 6 ДЕНЬ** | | | | | | **48,77** | **50,25** | **279,62** | **1780,38** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 25/10 | 2,3 | 0,28 | 32,72 | 119,53 |
| 58 | Чай с молоком | 150 | 1,32 | 1,5 | 11,19 | 63 |
| **Итого завтрак** | | | | **10,02** | **8,78** | **70,81** | **377,43** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 59 | Салат "Рубин" | 30 | 0,53 | 2,02 | 5,96 | 44 |
| 60 | Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом | 144/15 | 1,96 | 2,45 | 10,05 | 66,07 |
| 61 | Суфле из печени | 110 | 10 | 2,45 | 10 | 172 |
| 38 | Макаронные изделия отварные | 120 | 3 | 2,4 | 18,6 | 106,1 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 15,67 | 66 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **16,62** | **9,82** | **87,28** | **494,37** |
| Уплотненный полдник | 9 | Зеленый горошек или кукуруза консервированныеотварные | 30 | 1,5 | 0,05 | 2,5 | 16,5 |
| 62 | Омлет натуральный | 90 | 6,24 | 7,67 | 2,67 | 103 |
| 107 | Твороженник песочный | 50 | 5,35 | 10,14 | 22,08 | 201,4 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **15,99** | **21,28** | **59,05** | **492,02** |
| **ИТОГО 7 ДЕНЬ** | | | | **46,98** | **44,68** | **223,14** | **1452,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 64 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 25/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 152,13 |
| **Итого завтрак** | | | | **11,2** | **14,56** | **64,65** | **433,14** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **0,18** | **0,01** | **13,05** | **56,67** |
| Обед | 35 | Салат "Полевой" | 30 | 0,24 | 0,03 | 4,75 | 26 |
| 65 | Суп крестьянский с крупой с мясом говядины | 150/15 | 3,3 | 2,8 | 7,8 | 65,4 |
| 66/112 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 160/25 | 8,28 | 8,64 | 14,42 | 215 |
| 8 | Кисель из свежемороженых ягод | 150 | 0,19 | 0,075 | 12,46 | 54 |
| ГП | Хлеб ржаной | 35 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | **25** | **12,41** | **11,795** | **52,93** | **380,5** |
| Уплотненный полдник | 67 | Суп-уха с рыбой | 150 | 7,61 | 2,59 | 15,72 | 110 |
| 68 | Гренки с сыром | 35 | 5,14 | 4,74 | 10,07 | 105 |
| ГП | Кондитерское изделие | 35 | 1,82 | 1,56 | 13,44 | 76,2 |
| 113 | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 6 | 24 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **14,97** | **9,29** | **55,06** | **362,36** |
| **ИТОГО 8 ДЕНЬ** | | | | **38,76** | **35,655** | **185,69** | **1232,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,01 | 5,5 | 16,39 | 134,25 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/7 | 3 | 5,62 | 17,28 | 131,7 |
| **Итого завтрак** | | | | **15,31** | **18,64** | **47,14** | **416,71** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,24 | 81,05 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **3,75** | **7,24** | **81,05** |
| Обед | 69 | Салат с кальмарами "Морской" с яблоком | 30 | 3,9 | 3 | 1,6 | 48,6 |
| 70 | Суп шахтерский со сметаной, с мясом | 144/15 | 1,99 | 2,9 | 9,44 | 69,12 |
| 71 | Жаркое по-домашнему | 180 | 8,17 | 8,21 | 15,21 | 202,5 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **15,04** | **14,62** | **66,3** | **417,09** |
| Уплотненный полдник | 73 | Вареники ленивые с маслом сливочным | 130 | 10 | 10,91 | 31,61 | 272,63 |
| 12 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 9,1 | 37 |
| 78 | Булочка «Татарочка» с курагой | 50 | 4,51 | 4,04 | 24,23 | 126,44 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **15,25** | **15,45** | **83,57** | **519,43** |
| **Итого 9 день** | | | | **49,95** | **52,46** | **204,25** | **1434,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 74 | Каша "Рябчик" | 150 | 4,98 | 5,66 | 20,71 | 152,25 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 25/10 | 2,3 | 0,28 | 32,72 | 119,53 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| **Итого завтрак** | | | | **9,28** | **8,81** | **66,5** | **357,89** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 55 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 |
| 76 | Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной | 150 | 5 | 2,9 | 13 | 97 |
| 77 | Котлеты куриные | 80 | 7,6 | 9 | 2 | 124,4 |
| 83 | Капуста тушеная | 145 | 2,84 | 2,81 | 10,44 | 85,61 |
| 25 | Напиток из шиповника | 150 | 0,24 | 0,11 | 14,59 | 60 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | | | | **17,75** | **19,9** | **69,39** | **500,38** |
| Уплотненный полдник | 5 | Маринад овощной | 45 | 0,7 | 4,52 | 4,65 | 65 |
| 24 | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 9,3 | 10,46 | 22,4 | 220,94 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| 55 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 36 |
| ГП | Кондитерские изделия | 35 | 0 | 0 | 17,32 | 63,6 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **10,7** | **15,48** | **71,98** | **468,9** |
| **ИТОГО 10 ДЕНЬ** | | | | **42,08** | **48,99** | **213,87** | **1415,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 41 | Каша «Дружба» | 150 | 4,85 | 5,59 | 22,64 | 159 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 25/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 152,13 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| **Итого завтрак** | | | | **9,85** | **13,2** | **60,49** | **398,89** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,24 | 81,05 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **3,75** | **7,24** | **81,05** |
| Обед | 18 | Салат из свеклы с чесноком и сыром | 45 | 1,5 | 2,9 | 4 | 49 |
| 80 | Щи с курицей со сметаной | 130/13 | 3,4 | 3,4 | 4,2 | 64 |
| 81 | Бефстроганов | 60 | 9,9 | 12,3 | 2,3 | 160,4 |
| 11 | Пюре картофельное | 120 | 2,2 | 4,18 | 14,46 | 104,26 |
| 46 | Напиток из свежемороженых ягод | 150 | 0,2 | 0 | 13,6 | 55,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **17,9** | **23,13** | **60,86** | **489,36** |
| Уплотненный полдник | 119 | Салат " Сытный " | 40 | 3,9 | 3 | 1,6 | 48,6 |
| 47 | Макароны запеченные с сыром | 100 | 5,25 | 5,89 | 23,9 | 172,67 |
| 63 | Булочка дорожная | 50 | 3,71 | 5,88 | 24,85 | 177,5 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **13,84** | **15,43** | **86,73** | **522,7** |
| **ИТОГО 11 ДЕНЬ** | | | | **45,94** | **55,51** | **215,32** | **1492** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 26 | Каша гречневая на молоке с маслом сливочным | 150 | 4,9 | 5,2 | 28,7 | 190,2 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/7 | 3 | 5,62 | 17,28 | 131,7 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| **Итого завтрак** | | | | **15** | **18,29** | **59,35** | **471,01** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 69 | Салат с кальмарами "Морской" с яблоком | 30 | 3,9 | 3 | 1,6 | 48,6 |
| 82 | Суп с пшеном и мясом | 160 | 1,6 | 3,5 | 10,5 | 75,8 |
| 84 | Тефтели из говядины | 60 | 6,54 | 6,28 | 11,48 | 167 |
| 112 | Соус сметанный | 25 | 0,4 | 4,32 | 1,47 | 47 |
| 22 | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 5,11 | 7,21 | 32,24 | 218,26 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 15,67 | 66 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **18,58** | **24,66** | **95,26** | **678,96** |
| Уплотненный полдник | 61 | Суфле из печени | 110 | 11 | 2,45 | 10 | 172 |
| 116 | Икра морковная (Или свекольная) | 110 | 2,42 | 5,06 | 11,96 | 103,07 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Кондитерские изделия | 35 | 0 | 0 | 17,32 | 63,6 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **14,4** | **8,17** | **75,66** | **462,6** |
| **ИТОГО 12 ДЕНЬ** | | | | **52,33** | **55,92** | **236,27** | **1701,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 64 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 25/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 152,13 |
| 58 | Чай с молоком | 150 | 1,32 | 1,5 | 11,19 | 63 |
| **Итого завтрак** | | | | **10,52** | **13,19** | **62,77** | **410,03** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,24 | 81,05 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **3,75** | **7,24** | **81,05** |
| Обед | 27 | Икра кабачковая | 45 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 |
| 91 | Суп с домашней лапшой и мясом птицы | 150 | 5 | 2,9 | 13 | 96,5 |
| 7 | Плов с мясом | 150 | 8,2 | 11,82 | 26,39 | 252,74 |
| 31 | Компот из плодов консервированных | 150 | 0,2 | 0 | 32,3 | 125,3 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **15,12** | **23,05** | **97,05** | **619,64** |
| Уплотненный полдник | 51 | Винегрет овощной | 45 | 0,9 | 5,3 | 4,3 | 68,4 |
| 62 | Омлет натуральный | 90 | 6,24 | 7,67 | 2,67 | 103 |
| 89 | Пирожок печеный с печенью | 60 | 2,7 | 1,4 | 18,3 | 94,5 |
| 55 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 36 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **10,64** | **15,02** | **57,58** | **369,16** |
| **ИТОГО 13 ДЕНЬ** | | | | **40,63** | **55,01** | **224,64** | **1479,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 34 | Каша ячневая молочная жидкая с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/7 | 3 | 5,62 | 17,28 | 131,7 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| **Итого завтрак** | | | | **11,4** | **15,49** | **57,25** | **412,71** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 42 | Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной | 30 | 0,5 | 2,4 | 1,52 | 28,5 |
| 36 | Суп «Харчо» со сметаной, с мясом | 134/15 | 4,11 | 3,22 | 8,05 | 88 |
| 95 | Рыба, запеченная с картофелем "по-русски" | 150 | 6,7 | 2,9 | 4,9 | 79 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 15,67 | 66 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **16,64** | **12,32** | **67,04** | **388,1** |
| Уплотненный полдник | 96 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 130/20 | 16,3 | 16,58 | 25,24 | 323,58 |
| 48 | Сушка на сметане | 50 | 4,41 | 6,77 | 26,88 | 198,57 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **21,69** | **24,01** | **88,5** | **646,08** |
| **ИТОГО 14 ДЕНЬ** | | | | **54,08** | **56,62** | **218,79** | **1535,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 25/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 152,13 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| **Итого завтрак** | | | | **16,5** | **19,21** | **65,05** | **497,79** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **0,18** | **0,01** | **13,05** | **56,67** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 55 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 |
| 94 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 160 | 4,2 | 3,3 | 9,9 | 86,4 |
| 66/112 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 160/25 | 8,28 | 12,64 | 14,42 | 215 |
| 72 | Лимонный напиток | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **18,06** | **19,59** | **69,55** | **512,64** |
| Уплотненный полдник | 97 | Оладьи со сгущенным молоком | 80/10 | 4,1 | 3,9 | 36,2 | 195,9 |
| 113 | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 6 | 24 |
| ГП | Печенье злаковое | 35 | 1,95 | 5,85 | 18 | 132 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **6,85** | **10,4** | **83,53** | **419,16** |
| **ИТОГО 15 ДЕНЬ** | | | | **41,59** | **49,21** | **231,18** | **1486,26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 26 | Каша гречневая на молоке с маслом сливочным | 150 | 4,9 | 5,2 | 28,7 | 190,2 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 25/10 | 2,3 | 0,28 | 32,72 | 119,53 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| **Итого завтрак** | | | | **9,2** | **8,35** | **74,49** | **395,84** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 35 | Салат "Полевой" | 30 | 0,24 | 0,03 | 4,75 | 26 |
| 28 | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом | 140/4/15 | 2,7 | 2,9 | 5,34 | 95 |
| 71 | Жаркое по-домашнему | 180 | 9,17 | 10,21 | 15,21 | 202,5 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 15,67 | 66 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **17,72** | **13,89** | **63,78** | **586,47** |
| Уплотненный полдник | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,01 | 5,5 | 16,39 | 134,25 |
| 100 | Сырники из творога со сметаной | 110/15 | 15,8 | 17,73 | 37 | 363,69 |
| 55 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 36 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **21,61** | **23,88** | **85,7** | **601,2** |
| **ИТОГО 16 ДЕНЬ** | | | | **52,88** | **50,92** | **229,97** | **1672,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 34 | Каша ячневая молочная жидкая с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/7 | 3 | 5,62 | 17,28 | 131,7 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| **Итого завтрак** | | | | **11,6** | **15,54** | **57,35** | **414,36** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,24 | 81,05 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **3,75** | **7,24** | **81,05** |
| Обед | 102 | Салат из морской капусты с яйцом | 30 | 0,72 | 2,73 | 0,3 | 39 |
| 43/44 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба | 130/15/15 | 5,98 | 2,09 | 20,47 | 122,7 |
| 37 | Голень куриная запеченная | 110 | 10,4 | 8,17 | 0,04 | 252,8 |
| 38 | Макаронные изделия отварные | 120 | 3 | 2,4 | 18,6 | 106,1 |
| 8 | Кисель из свежемороженых ягод | 150 | 0,19 | 0,075 | 12,46 | 54 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | | | | **16,66** | **15,305** | **66,04** | **490,6** |
| Уплотненный полдник | 103 | Котлеты рыбные | 70 | 14,7 | 3,6 | 18,6 | 161 |
| 40 | Рис отварной с овощами | 120 | 3,1 | 5,6 | 20,5 | 170,1 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 55 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **19,37** | **9,93** | **77,31** | **465,3** |
| **ИТОГО 17 ДЕНЬ** | | | | **51,98** | **44,525** | **207,94** | **1451,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 74 | Каша "Рябчик" | 150 | 4,98 | 5,66 | 20,71 | 152,25 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 25/10 | 2,3 | 0,28 | 32,72 | 119,53 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 58 | Чай с молоком | 150 | 1,32 | 1,5 | 11,19 | 63 |
| **Итого завтрак** | | | | **13,7** | **12,04** | **64,92** | **397,78** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 75 | Салат «Овощная мозайка» | 45 | 0,68 | 4,56 | 3,53 | 58,5 |
| 67 | Суп – уха с рыбой | 150 | 5,61 | 2,59 | 15,72 | 110 |
| 104 | Бефстроганов из куриного филе | 60 | 7,4 | 11,5 | 3,3 | 147,6 |
| 11 | Пюре картофельное | 120 | 2,2 | 4,18 | 14,46 | 104,26 |
| 72 | Лимонный напиток | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **17,36** | **23,26** | **74,19** | **543,6** |
| Уплотненный полдник | 96 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 130/20 | 16,3 | 16,58 | 25,24 | 323,58 |
| 78 | Булочка «Татарочка» с курагой | 50 | 4,51 | 4,04 | 24,23 | 126,44 |
| 25 | Напиток из шиповника | 150 | 0,24 | 0,11 | 14,59 | 60 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **21,85** | **21,38** | **87,39** | **577,28** |
| **ИТОГО 18 ДЕНЬ** | | | | **57,26** | **61,48** | **232,5** | **1607,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |  |
| Завтрак | 56 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,67 | 5,36 | 19,46 | 143,5 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/7 | 3 | 5,62 | 17,28 | 131,7 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 2,92 | 13,17 | 87,76 |
| **Итого завтрак** | | | | **9,87** | **13,9** | **49,91** | **362,96** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **0,18** | **0,01** | **13,05** | **56,67** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 55 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 |
| 60 | Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом | 144/15 | 1,96 | 2,45 | 10,05 | 66,07 |
| 20 | Котлеты из говядины | 60 | 9,5 | 7,9 | 9,7 | 147 |
| 106 | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 120 | 3,61 | 4,68 | 20,32 | 139 |
| 31 | Компот из плодов консервированных | 150 | 0,2 | 0 | 32,3 | 125,3 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | | | | **16,56** | **15,4** | **93,5** | **568,34** |
| Уплотненный полдник | 9 | Зеленый горошек или кукуруза консервированныеотварные | 30 | 1,5 | 0,05 | 2,5 | 16,5 |
| 62 | Омлет натуральный | 90 | 6,24 | 7,67 | 2,67 | 103 |
| 100 | Сырники из творога со сметаной | 110/15 | 15,8 | 17,73 | 37 | 363,69 |
| 12 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 9,1 | 37 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **24,38** | **26,1** | **74,6** | **587,45** |
| **Итого 19 день** | | | | **50,99** | **55,41** | **231,06** | **1575,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 день** | | | | | | | |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 150 | 6,4 | 7 | 26,9 | 194,9 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 25/10 | 2,3 | 0,28 | 32,72 | 119,53 |
| 16 | Какао с молоком | 150 | 2 | 2,87 | 13,07 | 86,11 |
| **Итого завтрак** | | | | **10,7** | **10,15** | **72,69** | **400,54** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| **Итого 2-й завтрак** | | | | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** |
| Обед | 108 | Салат из соленых (свежих) огурцов с луком | 35 | 0,85 | 1,79 | 2,5 | 29,17 |
| 109 | Свекольник со сметаной, с мясом | 134/15 | 2,02 | 2,69 | 6,61 | 66,07 |
| 61 | Суфле из печени | 110 | 11 | 2,45 | 10 | 172 |
| 38 | Макаронные изделия отварные | 120 | 3 | 2,4 | 18,6 | 106,1 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 15,67 | 66 |
| ГП | Хлеб ржаной | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | | | | **17,9** | **9,68** | **75,68** | **495,64** |
| Уплотненный полдник | 9 | Зеленый горошек или кукуруза консервированные | 30 | 1,5 | 0,05 | 2,5 | 16,5 |
| 110 | Рыба, тушеная в соусе | 60/25 | 7,5 | 8,63 | 1,82 | 114,95 |
| 111 | Картофель отварной | 130 | 2,31 | 5,32 | 16,12 | 129,57 |
| ГП | Сок фруктовый | 150 | 0,18 | 0,01 | 13,05 | 56,67 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| 13 | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,83 | 47,16 |
| **Итого уплотненный полдник** | | | | **12,29** | **14,66** | **56,82** | **384,95** |
| **Итого 20 день** | | | | **45,24** | **39,29** | **211,19** | **1369,63** |