**МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 3-7 ЛЕТ**

|  |
| --- |
| **1 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,68 | 7,33 | 21,85 | 179 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| **Итого завтрак** | **18,78** | **22,35** | **63,82** | **530,46** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,69 | 97,26 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **4,5** | **8,69** | **97,26** |
| Обед | 5 | Маринад овощной | 60 | 0,93 | 6,03 | 6,2 | 86,67 |
| 6 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом | 206/20 | 2,94 | 4,09 | 6,86 | 88,49 |
| 7 | Плов с мясом | 180 | 12,24 | 13,7 | 31,67 | 298,97 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | **16,95** | **24,27** | **80,86** | **588,73** |
| Уплотненный полдник | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 |
| 10 | Рыбные тефтели | 90 | 9,54 | 6,75 | 15,34 | 180 |
| 11 | Пюре картофельное | 130 | 2,4 | 4,53 | 15,66 | 112,95 |
| 8 | Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 0,26 | 0,1 | 16,58 | 71 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| **Итого уплотненный полдник** | **14,84** | **12,3** | **88,5** | **547,35** |
| **ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ** | **55,79** | **63,42** | **241,87** | **1763,8** |
| **2 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 200 | 8,48 | 9,33 | 35,72 | 259,2 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,8 | 4,69 | 44,68 | 172,13 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **13,58** | **17,46** | **97,29** | **539,05** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 18 | Салат из свеклы с чесноком и сыром | 60 | 1,93 | 3,89 | 5,37 | 65,33 |
| 19 | Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы | 200/6/20 | 6,45 | 6,62 | 14,52 | 160 |
| 20 | Котлеты из говядины | 80 | 10,64 | 10,53 | 12,9 | 195,55 |
| 21 | Соус красный основной | 40 | 0,33 | 1,28 | 1,89 | 19,43 |
| 38 | Макаронные изделия отварные  | 130 | 4,5 | 4 | 27,9 | 161,7 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0 | 22,89 | 96 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | **24,99** | **26,67** | **107,77** | **754,31** |
| Уплотненный полдник | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 |
| 24 | Картофельная запеканка с мясом  | 200 | 10,3 | 11,62 | 20,46 | 245,49 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| 25 | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,15 | 19,45 | 80 |
| ГП | Печенье злаковое | 60 | 1,95 | 5,85 | 18 | 132 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| **Итого уплотненный полдник** | **15,11** | **18,44** | **97,13** | **632,59** |
| **ИТОГО 2 ДЕНЬ** | **58,9** | **68,33** | **309,39** | **2032,15** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 6,52 | 6,94 | 35,19 | 253 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| **Итого завтрак** | **19,06** | **21,96** | **94,05** | **672,46** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| **Итого 2-й завтрак** | **0,04** | **0** | **12,13** | **50** |
| Обед | 27 | Икра кабачковая | 60 | 1,4 | 10,8 | 4,1 | 119,9 |
| 28 | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом | 200/6/20 | 3,51 | 5,27 | 9,77 | 206 |
| 29 | Горошница | 120 | 9,6 | 3,75 | 24,6 | 190,8 |
| 37 | Голень куриная запеченая | 110 | 10,4 | 8,17 | 0,04 | 252,8 |
| 31 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,24 | 0 | 38,76 | 150,36 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **25,95** | **28,44** | **101,27** | **984,46** |
| Уплотненный полдник | 32 | Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком  | 200/40 | 20,56 | 20,06 | 55,57 | 716 |
| 33 | Булочка домашняя | 70 | 4,2 | 5,6 | 20,3 | 165,3 |
| 118 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 180 | 0,44 | 0 | 16,89 | 68 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **27,36** | **26,52** | **132,66** | **1124,7** |
| **ИТОГО 3 ДЕНЬ** | **72,41** | **76,92** | **340,11** | **2831,62** |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 62 | Омлет натуральный  | 120 | 7,24 | 8,67 | 3 | 118 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 172,13 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **12,34** | **16,8** | **44,57** | **397,85** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,7 | 1,2 | 4,3 | 30,6 |
| 36 | Суп «Харчо» со сметаной, с мясом  | 206/20 | 6,85 | 5,37 | 13,42 | 146,67 |
| 30 | Печень «по-строгановски» | 75 | 5,56 | 6,58 | 1,48 | 90,5 |
| 22 | Каша перловая рассыпчатая  | 130 | 6,08 | 8,58 | 38,37 | 259,74 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0 | 22,89 | 96 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **20,43** | **22,18** | **104,46** | **688,11** |
| Уплотненный полдник  | 119 | Салат «Сытный» | 60 | 7,42 | 2,92 | 1,48 | 65,89 |
| 47 | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 7,88 | 8,83 | 35,88 | 259 |
| 12 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 48 | Сушка на сметане | 70 | 6,17 | 9,48 | 37,63 | 278 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **23,67** | **22,09** | **127,02** | **828,29** |
| **ИТОГО 4 ДЕНЬ** | **61,66** | **66,83** | **283,25** | **2020,45** |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Веспорции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 41 | Каша «Дружба» | 200 | 6,46 | 7,45 | 30,19 | 212 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| **Итого завтрак** | **13,46** | **17,87** | **71,86** | **500,46** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,69 | 97,26 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **4,5** | **8,69** | **97,26** |
| Обед  | 42 | Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной  | 60 | 1 | 5,07 | 3,03 | 57 |
| 43/44 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба | 200/20/25 | 9,97 | 3,45 | 34,12 | 204,57 |
| 45 | Гуляш | 57/23 | 7,77 | 10,7 | 1,68 | 153,26 |
| 11 | Пюре картофельное | 130 | 2,4 | 4,53 | 15,66 | 112,95 |
| 46 | Напиток из свежемороженых ягод | 180 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | **21,73** | **24,04** | **84,2** | **613,81** |
| Уплотненный полдник  | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 |
| 39 | Рыба по-польски | 120 | 10,76 | 8,23 | 42 | 289,11 |
| 40 | Рис отварной с овощами | 130 | 3,35 | 6,07 | 22,19 | 183,73 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| **Итого уплотненный полдник** | **16,69** | **15,12** | **115,54** | **697,94** |
| **ИТОГО 5 ДЕНЬ** | **57,1** | **61,53** | **280,29** | **1909,47** |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 56 | Каша манная молочная жидкая  | 200 | 6,22 | 7,14 | 25,94 | 191 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 172,13 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **16,42** | **19,87** | **67,81** | **533,85** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 118 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 180 | 0,44 | 0 | 16,89 | 68 |
| **Итого 2-й завтрак** | **0,44** | **0** | **16,89** | **68** |
| Обед | 51 | Винегрет овощной | 60 | 1 | 5,4 | 4,7 | 75,1 |
| 52 | Суп картофельный с клецками и мясом | 200/20 | 6,75 | 4,67 | 12,62 | 135 |
| 98 | Зразы из мяса птицы с луком и яйцом | 80 | 11,83 | 9,60 | 9,12 | 169,74 |
| 83 | Капуста тушеная | 180 | 3,52 | 3,49 | 12,96 | 106,28 |
| 31 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,24 | 0 | 38,76 | 150,36 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| **Итого обед** | **21,83** | **21,72** | **98,76** | **661,04** |
| Уплотненный полдник | 54 | Плов с сухофруктами | 210 | 6,2 | 7,6 | 80,3 | 523,6 |
| 113 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 2 | 8 |
| ГП | Кондитерские изделия | 60 | 1,82 | 1,56 | 13,44 | 76,2 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 |
| **Итого уплотненный полдник** | **9,72** | **9,76** | **124,84** | **732,8** |
| **ИТОГО 6 ДЕНЬ** | **48,41** | **51,35** | **308,3** | **1995,69** |

|  |
| --- |
| **7 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 200 | 8,48 | 9,33 | 35,72 | 259,2 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 30/12 | 2,5 | 0,4 | 32,4 | 143,2 |
| 58 | Чай с молоком | 180 | 1,57 | 1,79 | 14,61 | 80 |
| **Итого завтрак** | **12,55** | **11,52** | **82,73** | **482,4** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 59 | Салат "Рубин" | 60 | 1,06 | 4,04 | 11,92 | 88 |
| 60 | Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом | 206/20 | 3,27 | 4,09 | 16,75 | 110,11 |
| 61 | Суфле из печени | 130 | 16,58 | 8 | 11,93 | 199 |
| 38 | Макаронные изделия отварные  | 130 | 4,5 | 4 | 27,9 | 161,7 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0 | 22,89 | 96 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **26,65** | **20,08** | **115,39** | **719,41** |
| Уплотненный полдник | 9 | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные | 50 | 2,5 | 0,08 | 4,17 | 27,5 |
| 62 | Омлет натуральный  | 120 | 7,24 | 8,67 | 3 | 118 |
| 107 | Твороженник песочный | 70 | 7,5 | 14,2 | 30,9 | 282 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| ГП | Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **21,44** | **27,05** | **84,18** | **662,04** |
| **ИТОГО 7 ДЕНЬ** | **65,86** | **64,41** | **289,5** | **1970,05** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 7,73 | 10,05 | 27,6 | 231,2 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 172,13 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **12,83** | **18,18** | **69,17** | **511,05** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| **Итого 2-й завтрак** | **0,04** | **0** | **12,13** | **50** |
| Обед | 35 | Салат "Полевой" | 60 | 1,09 | 2,84 | 6,31 | 54,67 |
| 65 | Суп крестьянский с крупой, с мясом говядины | 200/20 | 4,37 | 3,732 | 10,31 | 87 |
| 66/112 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 210/25 | 10,75 | 14,72 | 17,66 | 257 |
| 8 | Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 0,26 | 0,1 | 16,58 | 71 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **17,27** | **21,842** | **74,86** | **534,27** |
| Уплотненный полдник | 67 | Суп – уха с рыбой | 200 | 9,51 | 3,24 | 1,65 | 137,5 |
| 68 | Гренки с сыром | 50 | 7,09 | 6,33 | 15,04 | 146 |
| ГП | Кондитерское изделие | 60 | 1,82 | 1,56 | 13,44 | 76,2 |
| 113 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 2 | 8 |
| ГП | Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **19,72** | **11,53** | **50,73** | **448,2** |
| **ИТОГО 8 ДЕНЬ** | **49,86** | **51,552** | **206,89** | **1543,52** |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,68 | 7,33 | 21,85 | 179 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| **Итого завтрак** | **17,78** | **22,35** | **63,82** | **530,46** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,69 | 97,26 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **4,5** | **8,69** | **97,26** |
| Обед | 69 | Салат с кальмарами "Морской" с яблоком | 60 | 7,42 | 2,97 | 1,48 | 65,89 |
| 70 | Суп шахтерский со сметаной, с мясом | 206/20 | 3,32 | 4,83 | 15,74 | 115,2 |
| 71 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,41 | 11,34 | 16,9 | 225 |
| 118 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 180 | 0,44 | 0 | 16,89 | 68 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **22,39** | **19,59** | **75,01** | **538,69** |
| Уплотненный полдник | 73 | Вареники ленивые с маслом сливочным | 150 | 15 | 14,53 | 39,52 | 340,79 |
| 12 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 78 | Булочка «Татарочка» с курагой | 70 | 6,31 | 5,66 | 33,92 | 177,01 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **23,51** | **21,05** | **125,47** | **743,2** |
| **ИТОГО 9 ДЕНЬ** | **68,9** | **67,49** | **272,99** | **1909,61** |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 74 | Каша "Рябчик" | 200 | 6,64 | 7,54 | 27,61 | 203 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 30/12 | 2,5 | 0,4 | 32,4 | 143,2 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **11,44** | **11,38** | **76,9** | **453,92** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 |
| 76 | Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной  | 200 | 6,59 | 3,87 | 17,34 | 129 |
| 77 | Котлеты куриные | 110 | 11,97 | 11,33 | 7,22 | 193 |
| 83 | Капуста тушеная | 180 | 3,52 | 3,49 | 12,96 | 106,28 |
| 25 | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,15 | 19,45 | 80 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | **24,49** | **25,33** | **85** | **650,58** |
| Уплотненный полдник | 5 | Маринад овощной | 60 | 0,93 | 6,03 | 6,2 | 86,67 |
| 24 | Картофельная запеканка с мясом  | 200 | 10,3 | 11,62 | 24,89 | 245,49 |
| ГП | Кондитерские изделия  | 60 | 0 | 0 | 17,32 | 63,6 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| **Итого уплотненный полдник** | **13,33** | **18,41** | **98,74** | **612,86** |
| **ИТОГО 10 ДЕНЬ** | **54,48** | **60,88** | **267,84** | **1823,56** |

|  |
| --- |
| **11 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 41 | Каша «Дружба» | 200 | 6,46 | 7,45 | 30,19 | 212 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 172,13 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| **Итого завтрак** | **11,76** | **15,64** | **71,88** | **493,67** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,69 | 97,26 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **4,5** | **8,69** | **97,26** |
| Обед | 18 | Салат из свеклы с чесноком и сыром | 60 | 1,93 | 3,89 | 5,37 | 65,33 |
| 80 | Щи с курицей со сметаной | 190/15 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 85,3 |
| 81 | Бефстроганов | 80 | 13,2 | 16,4 | 3 | 213,3 |
| 11 | Пюре картофельное | 130 | 2,4 | 4,53 | 15,66 | 112,95 |
| 46 | Напиток из свежемороженых ягод | 180 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **23,02** | **29,81** | **69,84** | **607,41** |
| Уплотненный полдник | 119 | Салат " Сытный " | 60 | 7,42 | 2,92 | 1,48 | 65,89 |
| 47 | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 7,88 | 8,83 | 35,88 | 259 |
| 63 | Булочка дорожная | 70 | 5,19 | 8,23 | 34,79 | 248,5 |
| 12 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **22,69** | **20,84** | **124,18** | **798,79** |
| **ИТОГО 11 ДЕНЬ** | **62,69** | **70,79** | **274,59** | **1997,13** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 6,52 | 6,94 | 38,19 | 253 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **18,42** | **21,9** | **80,04** | **602,64** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 69 | Салат с кальмарами "Морской" с яблоком | 60 | 7,42 | 2,97 | 1,48 | 65,89 |
| 82 | Суп с пшеном и мясом | 200 | 2 | 4,4 | 13,1 | 94,8 |
| 84 | Тефтели из говядины  | 80 | 12,72 | 12,28 | 15,31 | 222,67 |
| 112 | Соус сметанный | 25 | 0,4 | 4,32 | 1,47 | 47 |
| 22 | Каша перловая рассыпчатая  | 130 | 6,08 | 8,58 | 38,37 | 259,74 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0 | 22,89 | 96 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **29,86** | **33** | **116,62** | **850,7** |
| Уплотненный полдник | 61 | Суфле из печени | 130 | 16,58 | 7,5 | 11,93 | 199 |
| 116 | Икра морковная | 130 | 2,85 | 5,96 | 14,1 | 121,43 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Кондитерские изделия  | 60 | 0 | 0 | 17,32 | 63,6 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| **Итого уплотненный полдник** | **21,63** | **14,32** | **95,38** | **609,43** |
| **ИТОГО 12 ДЕНЬ** | **75,13** | **74,98** | **299,24** | **2168,97** |

|  |
| --- |
| **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 | 200 | 7,73 | 10,05 | 27,6 | 231,2 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 172,13 |
| 58 | Чай с молоком | 180 | 1,57 | 1,79 | 14,61 | 80 |
| **Итого завтрак** | **12,1** | **16,53** | **66,89** | **483,33** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная |  |  |  |  | 0 |
| 118 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 180 | 0,44 | 0 | 16,89 | 68 |
| **Итого 2-й завтрак** | **0,44** | **0** | **16,89** | **68** |
| Обед | 27 | Икра кабачковая | 60 | 1,4 | 10,8 | 4,1 | 119,9 |
| 91 | Суп с домашней лапшой с мясом птицы | 200 | 6,6 | 3,9 | 17,3 | 128,7 |
| 7 | Плов с мясом | 180 | 10,24 | 13,7 | 31,67 | 298,97 |
| 31 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,24 | 0 | 38,76 | 150,36 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **19,28** | **28,85** | **115,83** | **762,53** |
| Уплотненный полдник | 51 | Винегрет овощной | 60 | 1 | 5,4 | 4,7 | 75,1 |
| 62 | Омлет натуральный  | 120 | 7,24 | 8,67 | 3 | 118 |
| 89 | Пирожок печеный с печенью | 60 | 2,7 | 1,4 | 18,3 | 94,5 |
| 55 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,98 | 48 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **13,1** | **16,33** | **77,88** | **511** |
| **ИТОГО 13 ДЕНЬ** | **44,92** | **61,71** | **277,49** | **1824,86** |

|  |
| --- |
| **14 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 34 | Каша ячневая молочная жидкая с фруктами | 200 | 8,48 | 9,33 | 35,72 | 259,2 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **15,28** | **19,69** | **77,27** | **545,84** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 42 | Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной  | 60 | 1 | 5,07 | 3,03 | 57 |
| 36 | Суп «Харчо» со сметаной, с мясом  | 206/20 | 6,82 | 5,33 | 13,42 | 146,67 |
| 95 | Рыба, запеченная с картофелем "по-русски" | 200 | 10 | 4,3 | 7,3 | 118,5 |
| 25 | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,15 | 19,45 | 80 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | **24,14** | **19,3** | **77,9** | **566,47** |
| Уплотненный полдник | 96 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 170/26 | 17,2 | 21,68 | 33,01 | 373,36 |
| 48 | Сушка на сметане | 70 | 6,17 | 9,48 | 37,63 | 278 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **25,57** | **32,02** | **122,67** | **876,76** |
| **ИТОГО 14 ДЕНЬ** | **70,21** | **76,77** | **285,04** | **2095,27** |

|  |
| --- |
| **15 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 200 | 8,48 | 9,33 | 35,72 | 259,2 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 15 | Бутерброд с маслом | 30/6 | 2,8 | 4,69 | 24,68 | 172,13 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| **Итого завтрак** | **18,88** | **22,12** | **77,71** | **603,87** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 118 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 180 | 0,44 | 0 | 16,89 | 68 |
| **Итого 2-й завтрак** | **0,44** | **0** | **16,89** | **68** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 |
| 94 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,3 | 4,1 | 12,4 | 108 |
| 66/112 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 210/25 | 12,75 | 14,72 | 17,66 | 257 |
| 72 | Лимонный напиток | 180 | 0,21 | 0,02 | 15,66 | 68 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **19,54** | **19,35** | **70,74** | **505,6** |
| Уплотненный полдник | 97 | Оладьи со сгущенным молоком | 100/20 | 6,2 | 5,8 | 54,3 | 293,8 |
| 113 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 2 | 8 |
| ГП | Печенье злаковое | 60 | 1,95 | 5,85 | 18 | 132 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **10,31** | **12,51** | **114,2** | **609,2** |
| **ИТОГО 15 ДЕНЬ** | **49,17** | **53,98** | **279,54** | **1786,67** |

|  |
| --- |
| **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  | 200 | 6,52 | 6,94 | 38,19 | 253 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 30/12 | 2,5 | 0,4 | 32,4 | 143,2 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **11,32** | **10,78** | **87,48** | **503,92** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 35 | Салат "Полевой" | 60 | 1,09 | 2,84 | 6,31 | 54,67 |
| 28 | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом | 200/6/20 | 3,51 | 5,27 | 9,77 | 206 |
| 71 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,41 | 11,34 | 16,9 | 225 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **15,85** | **19,9** | **69,11** | **600,27** |
| Уплотненный полдник | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,68 | 7,33 | 21,85 | 179 |
| 100 | Сырники из творога со сметаной | 150/20 | 21,8 | 22,36 | 49 | 499,83 |
| 55 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,98 | 48 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **30,64** | **30,55** | **122,73** | **902,23** |
| **ИТОГО 16 ДЕНЬ** | **63,03** | **66,99** | **286,52** | **2112,62** |

|  |
| --- |
| **17 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 34 | Каша ячневая молочная жидкая с фруктами | 200 | 8,48 | 9,33 | 35,72 | 259,2 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| **Итого завтрак** | **15,48** | **19,75** | **77,39** | **547,66** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,69 | 97,26 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **4,5** | **8,69** | **97,26** |
| Обед | 102 | Салат из морской капусты с яйцом | 60 | 1,43 | 5,46 | 0,6 | 78 |
| 43/44 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба | 200/20/25 | 9,97 | 3,45 | 34,12 | 204,57 |
| 37 | Голень куриная запеченая | 110 | 12,4 | 8,7 | 0,04 | 252,8 |
| 38 | Макаронные изделия отварные  | 130 | 4,5 | 4 | 27,9 | 161,7 |
| 8 | Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 0,26 | 0,1 | 16,58 | 71 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | **22,77** | **20,7** | **90,5** | **634,87** |
| Уплотненный полдник | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 |
| 103 | Котлеты рыбные | 90 | 22,5 | 6,8 | 34,8 | 301,9 |
| 40 | Рис отварной с овощами | 130 | 3,35 | 6,07 | 22,19 | 183,73 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| 12 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| **Итого уплотненный полдник** | **28,13** | **13,33** | **88,02** | **622,03** |
| **ИТОГО 17 ДЕНЬ** | **71,6** | **58,28** | **264,6** | **1901,82** |

|  |
| --- |
| **18 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 74 | Каша "Рябчик" | 200 | 6,64 | 7,54 | 27,61 | 203 |
| 57 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 30/12 | 2,5 | 0,4 | 32,4 | 143,2 |
| 58 | Чай с молоком | 180 | 1,57 | 1,79 | 14,61 | 80 |
| **Итого завтрак** | **15,81** | **14,33** | **74,92** | **489,2** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 75 | Салат «Овощная мозайка» | 60 | 0,91 | 6,08 | 4,71 | 78 |
| 67 | Суп – уха с рыбой | 200 | 9,51 | 3,24 | 1,65 | 137,5 |
| 104 | Бефстроганов из куриного филе | 80 | 9,9 | 15,3 | 4,4 | 196,3 |
| 11 | Пюре картофельное | 130 | 2,4 | 4,53 | 15,66 | 112,95 |
| 72 | Лимонный напиток | 180 | 0,21 | 0,02 | 15,66 | 68 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **24,21** | **29,68** | **67,1** | **665,35** |
| Уплотненный полдник | 96 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 170/26 | 19,6 | 21,68 | 33,01 | 373,36 |
| 78 | Булочка «Татарочка» с курагой | 70 | 6,31 | 5,66 | 33,92 | 177,01 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого уплотненный полдник** | **28,11** | **28,2** | **118,96** | **775,77** |
| **ИТОГО 18 ДЕНЬ** | **73,35** | **77,97** | **268,18** | **2036,52** |

|  |
| --- |
| **19 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |   |
| Завтрак | 56 | Каша манная молочная жидкая  | 200 | 6,22 | 7,14 | 25,94 | 191 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 4,5 | 6,92 | 24,66 | 178,92 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,5 | 3,5 | 17,01 | 109,54 |
| **Итого завтрак** | **13,22** | **17,56** | **67,61** | **479,46** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 118 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 180 | 0,44 | 0 | 16,89 | 68 |
| **Итого 2-й завтрак** | **0,44** | **0** | **16,89** | **68** |
| Обед | 79 | Овощи консервированные или свежие, или лечо | 60 | 0,7 | 1,2 | 4,3 | 30,6 |
| 60 | Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом | 206/20 | 3,27 | 4,09 | 16,75 | 110,11 |
| 20 | Котлеты из говядины  | 80 | 12,64 | 10,53 | 12,9 | 195,55 |
| 106 | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 130 | 4,21 | 5,46 | 23,7 | 162,2 |
| 31 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,24 | 0 | 38,76 | 150,36 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого обед** | **21,76** | **21,63** | **118,71** | **705,12** |
| Уплотненный полдник | 9 | Зеленый горошек или кукуруза консервированные | 50 | 2,5 | 0,08 | 4,17 | 27,5 |
| 62 | Омлет натуральный  | 120 | 7,24 | 8,67 | 3 | 118 |
| 100 | Сырники из творога со сметаной | 150/20 | 19,8 | 22,36 | 49 | 499,83 |
| 55 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,98 | 48 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,2 |
| **Итого уплотненный полдник** | **31,6** | **31,87** | **106,35** | **860,43** |
| **Итого 19 день** | **67,02** | **71,06** | **309,56** | **2113,01** |

|  |
| --- |
| **20 день** |
| Прием пищи | № ТК | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 14 | Каша пшенная молочная с фруктами | 200 | 6,48 | 9,33 | 35,72 | 259,2 |
| 50 | Бутерброд с повидлом или джемом | 30/12 | 2,5 | 0,4 | 32,4 | 143,2 |
| 16 | Какао с молоком | 180 | 2,3 | 3,44 | 16,89 | 107,72 |
| **Итого завтрак** | **11,28** | **13,17** | **85,01** | **510,12** |
| 2-й завтрак | ГП | Вода питьевая негазированная бутилированная | 250 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
| **Итого 2-й завтрак** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** |
| Обед | 108 | Салат из соленых (свежих) огурцов с луком | 60 | 1,46 | 3,08 | 4,29 | 50 |
| 109 | Свекольник со сметаной, с мясом | 206/20 | 3,37 | 4,49 | 11,02 | 110,11 |
| 61 | Суфле из печени | 130 | 12,58 | 7,5 | 11,93 | 199 |
| 38 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,5 | 4 | 27,9 | 161,7 |
| 23 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0 | 22,89 | 96 |
| ГП | Хлеб ржаной | 25 | 0,4 | 0,25 | 13,5 | 20,1 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| **Итого обед** | **23,15** | **19,52** | **102,03** | **681,41** |
| Уплотненный полдник  | 9 | Зеленый горошек или кукуруза консервированные  | 50 | 2,5 | 0,08 | 4,17 | 27,5 |
| 110 | Рыба, тушеная в соусе | 80/30 | 10 | 12,3 | 2,6 | 161,1 |
| 111 | Картофель отварной | 130 | 2,31 | 5,32 | 16,12 | 129,57 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 50 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 10,5 | 44,5 |
| 13 | Фрукты свежие | 100 | 1,36 | 0,46 | 18,9 | 86,4 |
| **Итого уплотненный полдник** | **17,01** | **18,56** | **74,92** | **543,57** |
| **Итого 20 день** | **56,66** | **57,01** | **269,16** | **1841,3** |