|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  1 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **рецептур** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 5.2 | | 10.0 | 18.5 | 149.9 | 3 | 2008 | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ | 170 | 6.4 | | 9.6 | 30.5 | 235.1 | 183 | 2011 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.7 | | 2.7 | 12.6 | 89.8 | 8/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (. в ассортименте) | 180 | 5.0 | | 4.5 | 8.1 | 101.7 | 1/2 | 2021 | |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **23.2** | | **27.0** | **89.2** | **668.4** |  |  | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 150 | 7.1 | | 21.2 | 14.4 | 276.0 | 45 | 2008 | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ( с отв. Курицей) | 250/47 | 14.3 | | 16.2 | 15.7 | 265.5 | 106 | 2008 | |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ (говядина) | 100 | 9.8 | | 10.0 | 18.2 | 322.0 | 271 | 2008 | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3.8 | | 11.4 | 19.8 | 196.6 | 349 | 2008 | |
| МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (брусника) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 12.0 | 48.5 | 14/1 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 27 | 2.0 | | 0.2 | 13.1 | 62.0 | 123 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 | |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **1094** | **41.4** | | **60.1** | **122.7** | **1 320.6** |  |  | |
| **Всего за день:** | | **64.6** | | **87.1** | **211.9** | **1 989.0** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  2 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **рецептур** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 8.7 | | 14.4 | 1.6 | 170.6 | 214 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 5.5 | 23.4 | 2/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 389 | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 602 | 2008 | |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **15.2** | | **17.7** | **68.6** | **494.4** |  |  | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 100 | 2.7 | | 1.0 | 10.4 | 62.6 | 12 | 2012 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ( отв.говядиной+ сметана) | 250/20/5 | 7.7 | | 8.9 | 7.4 | 144.0 | 87 | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 120 | 16.8 | | 22.0 | 15.4 | 203.8 | 256 | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4.2 | | 0.0 | 46.4 | 280.8 | 181 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 11/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 123 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 | |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **1075** | **40.1** | | **33.3** | **143.6** | **998.4** |  |  | |
| **Всего за день:** | | **55.3** | | **51.0** | **212.2** | **1 492.8** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  3 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **рецептур** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ( с молоком сгущенным) | 165/35 | 9.3 | | 9.0 | 36.7 | 305.9 | 224 | 2008 | |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 200 | 4.8 | | 3.8 | 12.9 | 105.9 | 32 /1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 | |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 | |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **22.2** | | **18.8** | **76.2** | **599.1** |  |  | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.8 | | 0.1 | 1.7 | 12.6 | 70 | 2005 | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 300 | 11.0 | | 3.6 | 19.8 | 156.6 | 87 | 2012 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ( соус молочный) | 120 | 7.0 | | 11.5 | 15.9 | 200.1 | 308 | 2012 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3.5 | | 5.6 | 48.2 | 177.6 | 333 | 2008 | |
| КИСЕЛЬ СЛАДКИЙ ИЗ ВИШНИ ( св/м) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 12.7 | 53.3 | 18/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2.3 | | 0.2 | 15.1 | 71.2 | 123 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 | |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **1071** | **29.1** | | **22.2** | **142.9** | **821.4** |  |  | |
| **Всего за день:** | | **51.4** | | **41.1** | **219.1** | **1 420.5** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  4 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 40 | 5.0 | | 7.4 | 25.5 | 124.2 | 11 | 2008 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 170 | 1.4 | | 3.6 | 17.1 | 152.4 | 181 | 2011 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | | 0.0 | 8.6 | 37.2 | 9/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **10.3** | | **11.2** | **102.7** | **537.5** |  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1.7 | | 4.2 | 8.1 | 77.0 | 53 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ ( отв. Мясо птицы) | 250/20 | 2.6 | | 3.1 | 9.8 | 110.7 | 77 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (кета, соус молочный) | 120 | 6.4 | | 16.6 | 6.0 | 150.0 | 241 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ | 180 | 3.9 | | 13.4 | 24.4 | 240.3 | 144 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( смородина) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 6.4 | 29.0 | 5/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 34 | 2.5 | | 0.2 | 16.6 | 78.1 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **1044** | **21.7** | | **38.5** | **101.2** | **835.0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **32.0** | | **49.7** | **203.9** | **1 372.5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  5 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **рецептур** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  | |
| ОЛАДЬИ (с молоком сгущенным) | 115/35 | 7.4 | | 8.3 | 50.0 | 304.3 | 444 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 5.1 | | 4.2 | 12.2 | 108.0 | 7/1 | 2021 | |
| ВАРЕНЕЦ | 200 | 5.8 | | 6.4 | 8.2 | 106.0 | 386 | 2011 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18.3** | | **18.9** | **70.4** | **518.3** |  |  | |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 100 | 1.4 | | 5.3 | 9.7 | 92.5 | 48 | 2012 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (с отв.говядиной, со сметаной) | 250/20/5 | 2.9 | | 4.1 | 11.7 | 95.0 | 76 | 2008 | |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ( соус томатный) | 120 | 7.8 | | 7.0 | 14.4 | 274.0 | 290 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 4.1 | | 5.2 | 20.4 | 209.0 | 332 | 2008 | |
| КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.5 | | 0.1 | 19.7 | 86.9 | 12/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 81 | 6.0 | | 0.5 | 39.4 | 186.1 | 123 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 | |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **1096** | **28.1** | | **23.3** | **144.9** | **1 093.4** |  |  | |
| **Всего за день:** | | **46.4** | | **42.1** | **215.3** | **1 611.7** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  6 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННОЙ КРУПЫ | 170 | 7.1 | | 11.2 | 28.7 | 244.2 | 183 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 5.5 | 23.4 | 2/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| ВАФЛИ | 40 | 1.1 | | 1.3 | 30.9 | 141.6 | 602 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **11.9** | | **13.0** | **94.6** | **546.7** |  |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.4 | | 10.1 | 6.6 | 123.0 | 51 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ( с отв.говядиной) | 250/19 | 3.0 | | 4.2 | 10.2 | 91.0 | 95 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 250 | 8.4 | | 19.1 | 25.3 | 180.7 | 298 | 2012 |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **939** | **22.6** | | **34.9** | **113.5** | **735.9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **34.5** | | **47.9** | **208.1** | **1 282.6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  7 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **рецептур** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 5.1 | | 9.9 | 18.4 | 149.3 | 3 | 2008 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 9.7 | | 16.0 | 1.8 | 189.5 | 214 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | | 3.8 | 15.2 | 115.3 | 8/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | | 0.3 | 24.3 | 114.9 | 123 | 2012 | |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5.2 | | 4.5 | 7.6 | 97.2 | 386 | 2011 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **28.7** | | **34.4** | **67.3** | **666.3** |  |  | |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.7 | | 0.1 | 1.9 | 11.0 | 71 | 2011 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (со сметаной) | 250/5 | 2.7 | | 4.3 | 18.8 | 117.0 | 91 | 2008 | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ( соус молочный) | 100 | 8.7 | | 4.9 | 22.5 | 102.0 | 315 | 2008 | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 180 | 8.5 | | 9.1 | 52.5 | 337.2 | 210 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 11/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 123 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 | |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **990** | **26.1** | | **19.6** | **137.4** | **771.0** |  |  | |
| **Всего за день:** | | **54.8** | | **54.0** | **204.7** | **1 437.3** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  8 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ( с соусом молочным сладким ) | 150/50 | 20.8 | | 20.3 | 17.4 | 363.0 | 219 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 5.1 | | 4.2 | 12.2 | 108.0 | 7/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **29.4** | | **24.7** | **81.1** | **694.8** |  |  |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.2 | 4.2 | 19.9 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( с гренками) | 250/10 | 6.4 | | 4.5 | 18.6 | 141.0 | 99 | 2008 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ ( горбуша) | 120 | 7.4 | | 10.2 | 19.9 | 185.1 | 238 | 2008 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4.2 | | 9.6 | 43.7 | 278.4 | 171.2 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.5 | | 0.1 | 24.8 | 107.2 | 17/1 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 44 | 3.3 | | 0.3 | 21.4 | 101.1 | 123 | 2012 |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **1044** | **27.7** | | **25.9** | **162.6** | **982.6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **57.1** | | **50.6** | **243.7** | **1 677.4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  9 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 40 | 5.0 | | 7.5 | 25.5 | 125.3 | 11 | 2008 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 170 | 3.5 | | 7.8 | 26.1 | 220.5 | 182 | 2011 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 200 | 4.8 | | 3.8 | 12.9 | 105.9 | 32 /1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **21.5** | | **25.1** | **91.1** | **639.0** |  |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0.8 | | 5.2 | 7.6 | 82.5 | 40 | 2012 |
| СУП РЫБНЫЙ ( горбуша) | 300 | 13.1 | | 3.8 | 13.4 | 139.2 | 41 | 2007 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 250 | 9.8 | | 24.7 | 25.1 | 350.8 | 262 | 2008 |
| МОРС ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ (брусника+ вишня( ) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 12.0 | 49.2 | 14/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **1030** | **31.2** | | **35.1** | **107.1** | **863.6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.7** | | **60.3** | **198.2** | **1 502.5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  10 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 8.2 | | 13.5 | 1.6 | 160.8 | 214 | 2008 |
| БЛИНЫ ( с джемом) | 50/20 | 2.7 | | 1.9 | 30.9 | 149.0 | 396 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | | 0.0 | 8.6 | 37.2 | 9/1 | 2021 |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **595** | **15.6** | | **16.1** | **82.7** | **537.9** |  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 8.0 | | 10.1 | 15.2 | 184.0 | 50 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ (птица) | 200/50 | 3.7 | | 2.8 | 19.6 | 119.0 | 98 | 2008 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ (минтай) | 100 | 18.9 | | 6.0 | 2.7 | 140.4 | 233 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.0 | | 11.6 | 24.0 | 212.1 | 128 | 2011 |
| КИСЕЛЬ СЛАДКИЙ ИЗ СМЕСИ ЯГОД (св./м.) | 180 | 0.3 | | 0.1 | 11.8 | 51.2 | 18/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.0 | | 0.7 | 20.0 | 104.4 | 34 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **930** | **42.3** | | **31.6** | **122.6** | **948.9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **57.9** | | **47.7** | **205.2** | **1 486.8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | | | | |  | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Итого за весь период | | 506,5 | | 531,4 | 2122,3 | | 15273,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Среднее значение за период | | 50.6 | | 53.1 | 212.2 | | 1 527.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.3 | | 31.3 | 55.4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-18 лет | 596 | | 1031 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.