|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  1 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **рецептур** | |  |  | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 3.2 | | 6.3 | 11.6 | 94.1 |  |  | | |
| 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 | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (. в ассортименте) | 180 | 5.0 | | 4.5 | 8.1 | 101.7 | 1/2 | 2021 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **19.8** | | **23.2** | **72.6** | **566.7** |  |  | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 2.2 | | 3.1 | 4.7 | 82.2 | 30 | 2008 | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ( с отв. Курицей) | 180/28 | 8.8 | | 9.9 | 9.5 | 161.7 | 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 | 28 | 2.1 | | 0.2 | 13.6 | 64.3 | 123 | 2012 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 | | |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **896** | **29.8** | | **35.5** | **100.6** | **990.5** |  |  | | |
| **Всего за день:** | | **49.6** | | **58.7** | **173.2** | **1 557.2** |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  2 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |  | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **№** **рецеп-** **туры** | | **Сборник** **рецептур** | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 8.7 | | 14.4 | 1.6 | 170.6 |  | |  | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | | 0.0 | 4.8 | 19.8 | 2/1 | | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | | 2012 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 389 | | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 602 | | 2008 | |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **12.8** | | **16.6** | **50.6** | **403.2** |  | |  | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.7 | | 10.1 | 3.4 | 107.0 | 23 | | 2008 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ( отв.говядиной+ сметана) | 225/16/5 | 6.3 | | 7.4 | 6.1 | 119.2 | 87 | | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90 | 12.6 | | 16.5 | 11.5 | 152.8 | 256 | | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.5 | | 0.0 | 38.5 | 233.1 | 181 | | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 11/1 | | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 123 | | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | | 2008 | |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **961** | **30.1** | | **35.2** | **114.5** | **873.0** |  | |  | |
| **Всего за день:** | | **42.9** | | **51.8** | **165.1** | **1 276.1** |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **СборникПрием пищи, наименование блюда**  **3 День** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | № рецццццццццццрецептур |  |  | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | №  рецеп-  туры Сборник  рецептур |  | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ( с молоком сгущенным) | 165/35 | 9.3 | | 9.0 | 36.7 | 305.9 | 224 | 2008 | |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 180 | 4.2 | | 3.4 | 11.4 | 94.1 | 32 /1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 | |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 | |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **20.2** | | **18.3** | **65.0** | **541.3** |  |  | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 100 | 0.8 | | 0.1 | 1.7 | 12.6 | 70 | 2005 | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9.2 | | 3.0 | 16.5 | 130.2 | 87 | 2012 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ( соус молочный) | 90 | 5.2 | | 8.6 | 11.9 | 149.5 | 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 | 12.2 | 51.2 | 18/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2.4 | | 0.2 | 15.6 | 73.5 | 123 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 | |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **972** | **24.3** | | **18.5** | **128.9** | **709.8** |  |  | |
| **Всего за день:** | | **44.5** | | **36.8** | **193.8** | **1 251.1** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  **4 день** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№**  **рецептур**  **Сборники год.** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | №  рецеп-  туры Сборник  рецептур |  | |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 30 | 3.8 | | 5.6 | 19.3 | 94.0 | 11 | 2008 | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 170 | 1.4 | | 3.6 | 17.1 | 152.4 | 181 | 2011 | |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | | 0.0 | 7.6 | 32.2 | 9/1 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 389 | 2011 | |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **7.5** | | **9.3** | **85.7** | **456.4** |  |  | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.0 | | 2.5 | 4.9 | 46.2 | 53 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ ( отв. Мясо птицы) | 200/15 | 2.0 | | 2.3 | 7.2 | 81.9 | 77 | 2012 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (кета, соус молочный) | 120 | 6.4 | | 16.5 | 6.0 | 149.4 | 241 | 2008 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ | 150 | 3.3 | | 11.2 | 20.3 | 201.1 | 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 | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 | |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **899** | **18.3** | | **33.6** | **84.7** | **700.8** |  |  | |
| **Всего за день:** | | **25.8** | | **42.9** | **170.4** | **1 157.2** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  **5 День** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№**  **рецептур** | **Сборник** | |  | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  | |  | |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | | 2005 | |
| ОЛАДЬИ (с молоком сгущенным) | 80/24 | 3.5 | | 3.8 | 24.2 | 144.9 | 444 | | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 4.5 | | 3.7 | 11.0 | 96.5 | 7/1 | | 2021 | |
| ВАРЕНЕЦ | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.4 | 95.4 | 386 | | 2011 | |
| **Итого за прием пищи:** | **564** | **13.6** | | **13.7** | **52.0** | **382.5** |  | |  | |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 60 | 0.9 | | 3.2 | 5.8 | 55.5 | 48 | | 2012 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (с отв.говядиной, со сметаной) | 225/16/5 | 6.4 | | 7.5 | 10.5 | 137.5 | 76 | | 2008 | |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ( соус томатный) | 90 | 5.8 | | 5.2 | 10.8 | 204.7 | 290 | | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 3.4 | | 4.3 | 16.9 | 173.5 | 332 | | 2008 | |
| КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.5 | | 0.1 | 19.7 | 86.9 | 12/1 | | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 61 | 4.5 | | 0.4 | 29.7 | 140.1 | 123 | | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | | 2008 | |
| **Итого за прием пищи:** | **827** | **25.1** | | **21.2** | **106.8** | **867.7** |  | |  | |
| **Всего за день:** | | **38.7** | | **34.9** | **158.8** | **1 250.1** |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **Прием пищи, наименование блюда**  6 День | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | **№ рецеп**  **Р**  **рецептур** |  | | Сборник | |
| **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 | 180 | 0.2 | | 0.0 | | 4.8 | 19.8 | | 2/1 | | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | | 14.6 | 68.9 | | 123 | | 2012 | |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | | 0.7 | | 15.5 | 70.8 | | 602 | | 2012 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **10.5** | | **12.3** | | **73.5** | **449.3** | |  | |  | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 100 | 3.3 | | 6.8 | | 5.0 | 100.8 | | 52 | | 2008 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ( с отв.говядиной) | 230/16 | 2.6 | | 3.6 | | 8.8 | 78.3 | | 95 | | 2008 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 6.7 | | 15.3 | | 20.2 | 144.6 | | 298 | | 2012 | |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | | 22.1 | 98.9 | | 389 | | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | | 21.9 | 103.4 | | 123 | | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | | 13.4 | 69.6 | | 34 | | 2008 | |
| **Итого за прием пищи:** | **831** | **20.0** | | **26.8** | | **91.4** | **595.6** | |  | |  | |
| **Всего за день:** | | **30.4** | | **39.1** | | **164.9** | **1 044.9** | |  | |  | |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  7 День | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 3.2 | | 6.2 | 11.6 | 93.8 | 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 | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5.2 | | 4.5 | 7.6 | 97.2 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **24.5** | | **30.6** | **45.9** | **541.8** |  |  |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.7 | | 0.1 | 1.9 | 11.0 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (со сметаной) | 245/5 | 2.3 | | 4.1 | 16.0 | 113.1 | 91 | 2008 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ( соус молочный) | 90 | 7.8 | | 4.4 | 20.3 | 91.8 | 315 | 2008 |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 7.1 | | 7.5 | 43.6 | 279.9 | 210 | 2008 |
| КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ (св./м.) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 6.7 | 28.8 | 15/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2.1 | | 0.2 | 13.6 | 64.3 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **938** | **23.2** | | **17.3** | **124.9** | **704.0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.7** | | **47.8** | **170.8** | **1 245.8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180 | 4.5 | | 3.7 | 11.0 | 96.5 | 7/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **27.3** | | **24.1** | **70.1** | **637.4** |  |  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0.7 | | 3.1 | 5.7 | 54.0 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( с гренками) | 240/9 | 6.4 | | 3.9 | 24.5 | 159.0 | 99 | 2008 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ ( горбуша) | 100 | 6.1 | | 8.5 | 16.5 | 153.6 | 238 | 2008 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 150 | 3.5 | | 8.0 | 36.5 | 232.0 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.5 | | 0.1 | 24.2 | 105.1 | 17/1 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **919** | **24.3** | | **24.6** | **150.2** | **910.7** |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.6** | | **48.7** | **220.3** | **1 548.1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 30 | 3.8 | | 5.7 | 19.3 | 94.8 | 11 | 2008 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 170 | 3.5 | | 7.8 | 26.1 | 220.5 | 182 | 2011 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 180 | 4.2 | | 3.4 | 11.4 | 94.1 | 32 /1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **18.2** | | **22.8** | **73.7** | **550.7** |  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ( ассорти) | 100 | 0.7 | | 0.2 | 3.1 | 15.5 | 71 | 2011 |
| СУП РЫБНЫЙ ( горбуша) | 250 | 10.9 | | 3.2 | 11.2 | 116.1 | 41 | 2007 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 200 | 7.8 | | 19.8 | 20.1 | 280.6 | 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 | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **25.6** | | **24.3** | **88.6** | **668.5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.8** | | **47.1** | **162.3** | **1 219.2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | | 0.0 | 7.6 | 32.2 | 9/1 | 2021 |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **14.0** | | **15.9** | **71.9** | **487.0** |  |  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1.0 | | 5.5 | 10.6 | 49.8 | 40 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ (птица) | 180/36 | 2.7 | | 2.0 | 14.1 | 85.7 | 98 | 2008 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ ( навага) | 100 | 11.8 | | 15.6 | 15.2 | 151.0 | 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 | 11.3 | 49.1 | 18/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **831** | **25.4** | | **35.6** | **115.3** | **743.6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **39.4** | | **51.5** | **187.2** | **1 230.6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  | | | | |  | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Итого за весь период | | 414,3 | | 459,1 | 1766,9 | | 12780,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Среднее значение за период | | 41.4 | | 45.9 | 176.7 | | 1 278.0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.0 | | 32.3 | 54.7 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-11 лет | 557 | | 898 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.