

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн.**  **карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | | **Витами**  **низация (мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |  | | |
| Вермишель молочная | 51 | 200 | 7,3 | | 12,8 | 35,8 | 0,45 | |  | 274 | |
| Какао с молоком | 6 | 150 | 5,54 | | 6,8 | 22,8 | 0,8 | |  | 127 | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | 0 | |  | 135,37 | |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 69 | 100 | 0,65 | | - | 26,19 | 19 | |  | 65 | |
| **Обед** |  | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Щи с курицей | 44 | 250 | 4,62 | | 7,65 | 16,08 | 2,13 | |  | 148,94 | |
| Гороховое пюре с курицей | 22 | 150 | 6,62 | | 10,06 | 6,52 | 0,4 | |  | 128,57 | |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,15 | | - | 26,96 | 0,2 | | 0,05 | 128 | |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | | 0,6 | 22,15 | 0 | |  | 107 | |
| **Полдник** |  | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 37 | 150 | 16,63 | | 0,81 | - | 13,025 | |  | 290 | |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 3,04 | | 0,36 | 22,2 | 0 | |  | 169,7 | |
| Чай сладкий | 3 | 180 | 0,21 | | 4,05 | 13,2 | 0,1 | |  | 52,57 | |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | | **57,64** | **279,92** | **36** | |  | **1819,21** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн.**  **карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | | | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Каша пшенная молочная | 62 | 200 | 7,6 | | 10,4 | 25,7 | 0,045 | | |  | 224,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 180 | 5,54 | | 6,8 | 22,8 | 0,5 | | |  | 148,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | 0 | | |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Сок фруктовый | 69 | 100 | 0,75 | | 0,15 | 15,75 | 12 | | |  | 45,8 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп гороховый с мясом говядины | 44 | 250 | 4,62 | | 7,65 | 16,8 | 0,1 | | |  | 148,94 |
| Плов с мясом говядины | 19 | 150 | 18,26 | | 19,64 | 23,63 | 1,05 | | |  | 341,18 |
|  |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,15 | | - | 26,96 | 0,2 | | | 0,05 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | | 0,6 | 22,15 | 0 | | |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | | 18 | 25,7 | 0,3 | | |  | 378 |
| Сметанный соус | 42 | 60 | 3,4 | | 5,8 | 21 | 0 | | |  | 225 |
| Чай | 3 | 180 | 0,21 | | 4,05 | 13,2 | 0,1 | | |  | 52 |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | **92** | | **78** | **261** | | | **26** |  | **1900** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн.**  **карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |  | |
| Каша рисовая молочная | 12 | 200 | 7,87 | 13 | | 31 | | 0 |  | 272 |
| Чай | 3 | 180 | 0,21 | 0,05 | | 13,02 | | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | | 20,88 | | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | | 15,75 | | 1,6 |  | 65 |
| **Обед** |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Суп манный с курицей | 65 | 250 | 6,3 | 2,75 | | 24,11 | | 0,1 |  | 142,8 |
| Картофельное пюре с маслом | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | | 14,66 | | 21,01 |  | 227 |
| Рыба тушеная под овощами | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | | 4,41 | | 4,32 |  | 120 |
| Кисель фруктовый | 591 | 180 | 0,015 | - | | 28,9 | | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | | 22,15 | |  |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | 5,87 | 4,2 | | 36,0 | | 0 |  | 203 |
| сыром | 24 | 30 | 12,1 | 16,2 | | 40,2 | | 0,1 |  | 182 |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 3,04 | 0,36 | | 22,2 | | 0 |  | 169,7 |
| Чай сладкий | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | | 13,2 | | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **60** | **46** | | **348** | | **38** |  | **1620** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Каша манная молочная | 62 | | 200 | 7,52 | | 11,7 | 32,5 | | 0 |  | 211,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | | 180 | 4,8 | | 4,8 | 21,96 | | 0,5 |  | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | | 40/5 | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 19 | | 120 | 0,61 | | - | 15,2 | | 19 |  | 68 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Щи с курицей | 25 | | 250 | 3,38 | | 5,94 | 12,2 | | 2,17 |  | 123 |
| Тушеное сердце | 60 | | 70 | 11,15 | | 6,8 | 18,16 | | 0,9 |  | 230,6 |
| Гречневая каша с маслом | 45 | | 120 | 6,7 | | 5,82 | 31,45 | | 0 |  | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 9 | | 180 | 1,4 | | 0 | 29,96 | | 0,2 | 0,05 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | | 50 | 2,6 | | 0,6 | 22,15 | | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное  Кисломолочный продукт | 24  36 | | 40  200 | 7,8  5,8 | | 7,35  5 | 28,3  8 | | 0  0,5 |  | 53  106 |
| Чай сладкий  Вафля | 3 | | 180  30 | 0,21  3,4 | | 4,05  5,8 | 13,2  21 | | 0,1  0 |  | 52,57  220 |
| **ИТОГО:** |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | **51** | | **57** | **245** | | **24** |  | **1620** |

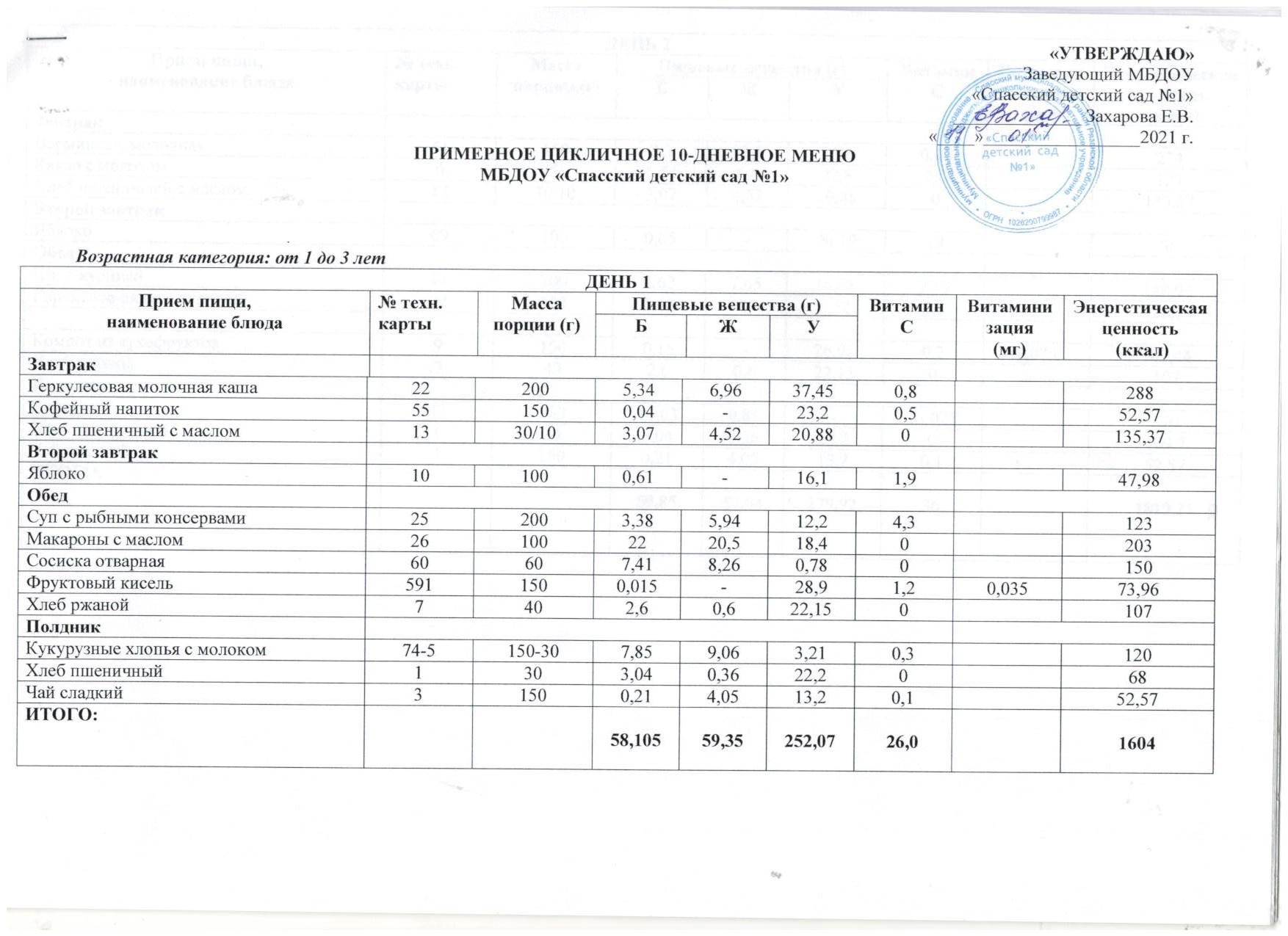
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Каша молочная геркулесовая | 22 | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 0,8 |  | 288 |
| Какао с молоком | 6 | 180 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 127 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Яблоко | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 47,98 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Щи с мясом курицы | 23 | 250 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 |  | 142,8 |
| Сосиска | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 150 |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 |  | 203 |
| Кисель фруктовый | 591 | 180 | 0.015 | - | 28.9 | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |
| Картофельное пюре с маслом  Соленый огурец | 48 | 120  30 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227 |
| Чай сладкий  хлеб пшеничный | 3  1 | 180  30 | 0,015  2,3 | -  4,36 | 28,9  14,62 | 0,1  0 |  | 73,96  111,37 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** |  | **1621** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С (мг)** | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Вермишель молочная | 45 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | | 224,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 180 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Яблоко | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | | 48 |
| **Обед** |  | | | | | |  | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 44 | 250 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | | 148,94 |
| Ленивые голубцы с мясом говядины | 63 | 180 | 22 | 14,5 | 8,4 | 12,52 |  | | 280 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,05 | | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | | |
| Пироги с повидлом | 17-2-12 | 80 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | 0,2 |  | | 307 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Чай сладкий | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | | 52,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | **33** | **42** | **238** | **34** |  | | **1666** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Каша рисовая молочная | 12 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 272 |
| Чай сладкий | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Сок фруктовый | 69 | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 15 |  | 72 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Борщ на курином бульоне | 56 | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 6,2 |  | 180 |
| Гречневая каша с маслом | 45 | 120 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 178,8 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | 65 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0,4 |  | 130,28 |
| Кисель фруктовый | 591 | 180 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 55 | 2,8 | 1,66 | 24,5 | 0 |  | 117 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |
| Сырники  со сметанным соусом | 21  42 | 100  60 | 24  3,4 | 18  5,8 | 25,7  21 | 0,3  0 |  | 378  225 |
| Чай сладкий | 3 | 180 | 0,21 | - | 23,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59** | **71** | **229** | **7,5** |  | **1783** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С (мг)** | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Каша пшенная молочная | 62 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,04 |  | | 224,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 180 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | | 148,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | 69 | 180 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,5 |  | | 98.8 |
| **Обед** |  | | | | | |  | | |
| Суп-лапша с мясом курицы | 65 | 200 | 4,12 | 5,63 | 15,12 | 0,45 |  | | 139,6 |
| Картофельное пюре с маслом | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | | 227 |
| Котлета рыбная | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 4,32 |  | | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Чай сладкий | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0.1 | 0,05 | | 52,57 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 |  | | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | | |
| Гороховое пюре с маслом | 75 | 120 | 4,63 | 3,5 | 18,8 | 0 |  | | 170 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Чай сладкий | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0.1 |  | | 52,57 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 50 | 3,35 | 0,36 | 25,18 | 0 |  | | 120,4 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | **52** | **57,5** | **268** | **27** |  | | **1629** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Каша «Дружба» молочная | 68 | 200 | | | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 0,5 | |  | 201 |
| Кофейный напиток | 55 | 180 | | | 0,04 | - | 23,2 | 0,5 | |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 50/5 | | | 3,4 | 4,55 | 25,18 | 0 | |  | 159,37 |
|  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Банан | 19 | 120 | | | 0,61 | - | 15,2 | 19 | |  | 68 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | |
| Суп-рассольник с мясом курицы | 25 | 250 | | | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,17 | |  | 123 |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | | | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 | |  | 203 |
| Мясной биточек из мяса говядины | 132 | 70 | | | 11,15 | 6,8 | 18.16 | 0,9 | |  | 230 |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | | | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | | 0,05 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | | | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 | |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | | | 7,8 | 7,35 | 28,3 | 0 | |  | 53 |
| Кисломолочный продукт | 73 | 200 | | | 5,8 | 5 | 8 | 1,4 | |  | 106 |
| Чай сладкий | 3 | 180 | | | 0,21 | 4,05 | 13,12 | 0,1 | |  | 52,57 |
| Вафля |  | 30 | | | 3,4 | 5,8 | 21 | 0 | |  | 220 |
| **ИТОГО:** |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | **49** | **68** | **215** | **17** | |  | **1614** |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Вермишель молочная | 51 | 150 | 7,3 | 12,8 | 35,8 | 0,45 |  | 274 |
| Какао с молоком | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 127 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Яблоко | 69 | 100 | 0,65 | - | 26,19 | 19 |  | 65 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Щи с курицей | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,08 | 2,13 |  | 148,94 |
| Гороховое пюре с курицей | 22 | 120 | 6,62 | 10,06 | 6,52 | 0,4 |  | 128,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 0,15 | - | 26,96 | 0,2 | 0,035 | 107,44 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |
| Винегрет | 37 | 150 | 16,63 | 0,81 | - | 13,025 |  | 290 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 169,7 |
| Чай сладкий | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | **57,64** | **279,92** | **36** |  | **1819,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Каша пшенная молочная | 62 | 150 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | | 224,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | | 148,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | | |  |
| Сок фруктовый | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 12 |  | | 45,8 |
| **Обед** |  | | | | | |  | | |  |
| Суп гороховый с мясом говядины | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | | 148,94 |
| Плов с мясом | 19 | 120 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 1,05 |  | | 341,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | | |  |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | 18 | 25,7 | 0,3 |  | | 378 |
| Сметанный соус | 42 | 60 | 3,4 | 5,8 | 21 | 0 |  | | 225 |
| Чай | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ИТОГО:** |  |  | **92** | **78** | **261** | **26** |  | | **1900** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Каша рисовая молочная | 12 | 200 | 7,87 | 12 | 91 | 1 |  | 203 |
| Чай сладкий | 3 | 150 | 0,21 | 0,05 | 13,02 | 0,1 |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Сок | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 1,6 |  | 65 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Суп манный с гренками  на курином бульоне | 65 | 200 | 6,3 | 2,75 | 24,11 | 0,1 |  | 142,8 |
| Картофель с маслом | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227 |
| Рыба тушеная под овощами | 32 | 80 | 14,09 | 6,0 | 12,93 | 0,72 |  | 205 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 40 2,6 0,6 22,15 0 | | | | | | 107 | |  | 0,6 | 22,15 |  |  | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | 5,87 | 4,2 | 36,0 | 0 |  | 203 |
| С сыром | 24 | 30 | 12,1 | 16,0 | 40,2 | 0,1 |  | 182 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  Чай сладкий | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 169,7 |
| 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  | **60** | **46** | **348** | **38** |  | **1620** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Каша манная молочная | 62 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 288 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Банан | 19 | 120 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 68 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Щи с мясом курицы | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 2,1 |  | 142 |
| Сердце тушеное | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 1,1 |  | 130,28 |
| Гречневая кашас маслом | 45 | 100 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | 0 | 28,9 | 12 | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |
| Яйцо вареное  Кисломолочный продукт | 24  36 | 40  200 | 7,8  5,8 | 7,35  5 | 28,3  8 | 0  0,5 |  | 53  106 |
| Чай сладкий  Вафли | 3  1 | 150  30 | 0,21  3,07 | 4,05  4,52 | 13,2  20,88 | 0,1  0 |  | 52,57  135,37 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **51** | **57** | **245** | **24** |  | **1620** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Каша молочная геркулесовая | 22 | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 0,8 | |  | 288 |
| Какао с молоком | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 | |  | 169,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 | |  | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Яблоко | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 | |  | 47,98 |
| **Обед** |  | | | | | | |  | |
| Щи с мясом курицы | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 | |  | 142,8 |
| Сосиска | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 | |  | 150 |
| Отварные макароны с маслом | 26 | 100 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 | |  | 203 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 | |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | | |  | |
| Картофельное пюре с маслом и соленым огурцом | 45 | 200 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 1 | |  | 211 |
| Чай сладкий  хлеб пшеничный | 3  1 | 150  30 | 0,015  2,3 | -  4,36 | 28,9  14,62 | 0,1  0 | |  | 73,96  111,37 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** | |  | **1621** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Вермишель молочная | 45 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | | 0,045 |  | 224,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | | 0,5 |  | 147,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | | 0 |  | 111,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Яблоко | 10 | 100 | 0,61 | 0 | 16,1 | | 19 |  | 48 |
| **Обед** |  | | | | | | |  | |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | | 0,1 |  | 148,94 |
| Ленивые голубцы с мясом | 63 | 120 | 22 | 14,5 | 8,4 | | 12,52 |  | 280 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 1,4 | - | 29,96 | | 0,2 | 0,035 | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | | 0 |  | 107 |
| **Полдник** |  | | | | | | |  | |
| Пироги с повидлом | 17-2-12 | 80 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | | 0,2 |  | 307 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Чай сладкий | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | | 0,1 |  | 52,57 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **33** | **42** | **238** | | **34** |  | **1666** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Вмитамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | | |
| Каша рисовая молочная | 12 | 200 | | 7,87 | | 13 | 31 | 0 | |  | | 272 |
| Чай сладкий | 3 | 150 | | 0,21 | | 4,05 | 23,2 | 0,1 | |  | | 52,57 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | 0 | |  | | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | 69 | 100 | | 1 | | 0,2 | 20,2 | 15 | |  | | 72 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | | |
| Борщ на курином бульоне | 56 | 200 | | 4,22 | | 6,5 | 13,77 | 6,2 | |  | | 180 |
| Гречневая каша с маслом | 45 | 100 | | 6,7 | | 5,82 | 31,45 | 0 | |  | | 178,8 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | 60 | | 7,41 | | 8,26 | 0,78 | 0,4 | |  | | 130,28 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | | 1,4 | | - | 29,96 | 0, 2 | | 0,035 | | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | | 2,8 | | 1,66 | 24,5 | 0 | |  | | 117 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  | | |
| Сырники  со сметанным соусом | 21  42 | 100  60 | | 24  3,4 | | 18  5,8 | 25,7  21 | 0,3  0 | |  | | 378  225 |
| Чай сладкий | 3 | 150 | | 0,21 | | - | 23,2 | 0,1 | |  | | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | **59** | | **71** | **229** | **7,5** | |  | | **1783** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | |  | | |
| Каша пшенная молочная | 62 | 200 | 7,87 | 13 | 31 | | 0 |  | | 288 |
| Какао с молоком | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | | 0,8 |  | | 127 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | | 0 |  | | 135,37 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | 69 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | | 1,5 |  | | 98.8 |
| **Обед** |  | | | | | | |  | | |
| Суп-лапша с курицей | 65 | 200 | 4,12 | 5,63 | 15,12 | | 0,45 |  | | 139,6 |
| Картофель с маслом | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | | 21,01 |  | | 227 |
| Котлета рыбная | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | | 4,32 |  | | 120 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Чай сладкий | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,12 | | 0,1 | 0,035 | | 52,57 |
| Хлеб ржаной | 7 30 2,6 0,6 22,15 0 | | | | | | | 107 | | | 2,6 | 1,6 | | 22,15 | | 0 | |  | | 107 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Гороховое пюре с маслом | 75 | 120 | 4,63 | 3,5 | 18,8 | | 0 |  | | 170 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Чай сладкий | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | | 0.1 |  | | 52,57 |
| Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 1 | 40 | 3,35 | 0,36 | 25,18 | | 0 |  | | 120,4 |
|  |  | **52** | **57,5** | | **268** | **27** |  | **1629** | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |  | | |
| Каша «Дружба» молочная | 68 | 200 | 4,16 | | 5,6 | 19,56 | 0,5 | |  | | 201 |
| Кофейный напиток | 55 | 150 | 5,54 | | 6,8 | 22,8 | 0,5 | |  | | 169,7 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 13 | 30/5 | 3,4 | | 4,55 | 25,18 | 0 | |  | | 159,37 |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | |  | | |
| Банан | 19 | 100 | 0,4 | | - | 16,1 | 16 | |  | | 48 |
| **Обед** |  | | | | | | | |  | | |
| Рассольник с мясом курицы | 25 | 200 | 3,38 | | 5,94 | 12,2 | 2,7 | |  | | 123 |
| Мясной биточек | 132 | 70 | 11,15 | | 6,8 | 18,16 | 0,9 | |  | | 230,6 |
| Макароны с маслом | 26 | 100 | 6,7 | | 5,82 | 31,45 | 0 | |  | | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 1,4 | | - | 29,96 | 0,2 | | 0,035 | | 128 |
| Хлеб ржаной | 7 30 2,6 0,6 22,15 0 | | | | | | | | 107 | | | 2,6 | 1,6 | | 22,15 | | 0 | |  | 107 | |
| **Полдник** |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | 7,8 | | 7,35 | 28,3 | 0 | |  | | 53 |
| Кисломолочный продукт | 73 | 200 | 5,8 | | 5 | 8 | 1,4 | |  | | 106 |
| Чай сладкий  Вафля  **ИТОГО:** | 3 | 150 | 0,21 | | 4,05 | 13,12 | 0,1 | |  | | 52,57 |
| 1 | 40 | 3.07 | 4,52 | | 20,88 | | 0 |  | 135 | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  |  | **49** | | **68** | **215** | **17** | |  | | **1614** |