****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи,** | **наименование** **блюда** | ***Масса Блюда*** | ***Пищевые вещества*** | **Энергети­ческая****ценность****(Ккал)** | **№****рецептуры** |
| **Белки****(г)** | **Жиры****(г)** | **Углево­ды (г)** |
| ***Неделя 1******День первый*** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***завтрак*** | **Каша пшенная молочная/с маслом сливочным** | ***210/10*** | ***7,51*** | ***11,72*** | ***37,05*** | ***285*** | ***182*** |
|  | **Батон** | **50** | ***7,7*** | ***2,67*** | ***53,2*** | ***260*** |  |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,00*** | ***14,00*** | ***28*** | **376** |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***460*** | ***15,41*** | ***30,79*** | ***104,45*** | ***723*** |  |
| ***обед*** | **Винегрет** | ***60*** | ***0,84*** | ***6,02*** | ***4,37*** | ***75,06*** | ***67*** |
|  | **Суп картофельный на мясном бульоне с крупой (рис)** | ***250*** | ***1,98*** | ***2,74*** | ***14,58*** | ***90,75*** | ***101*** |
|  | **Биточки (котлеты рубленные из птицы)** | ***80*** | ***9,70*** | ***13,92*** | ***7,89*** | ***196*** |  |
| ***307*** |
|  | **Картофельное пюре** | ***150*** | ***3,26*** | ***9,62*** | ***18,89*** | ***181,5*** | ***128*** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Компот из сухофруктов** | ***200*** | ***0,66*** | ***0,09*** | ***32,01*** | **132,8** | **349** |
| ***Итого обед:*** |  | ***800*** | ***20,4*** | ***33,11*** | ***79,12*** | ***676,11*** |  |
| ***Итого за день*** |  | ***1260*** | ***35,81*** | ***63,9*** | ***183,57*** | ***1402,11*** |  |
| **День второй** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | **Омлет натуральный** | **140** | **14,42** | **23,8** | **2,24** | **240** | **210** |
|  | **Молоко кипяченное** | **200** | **5,80** | **5** | **9,60** | **107** | **385** |
|  | **батон** | **50** | ***7,7*** | ***2,67*** | ***53,2*** | ***260*** |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***390*** | ***27,92*** | ***31,47*** | ***65,04*** | ***607*** |  |
| ***Обед*** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | ***100*** | ***1,41*** | ***5,08*** | ***9,02*** | ***87,40*** | **43** |
|  | **Рассольник ленинградский** | ***250*** | ***2,82*** | ***5,29*** | ***11,98*** | ***142,25*** | **96** |
|  | **Фрикадельки из птицы** | ***60*** | ***10,8*** | ***8,9*** | ***5,8*** | ***139,3*** | **308** |
|  | **Рис отварной**  | ***150*** | ***3,65*** | ***5,37*** | ***36,68*** | ***209,7*** | **304** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Компот из сухофруктов** | ***200*** | ***0,66*** | ***0,09*** | ***32,01*** | **132,8** | **349** |
| ***Итого за обед*** |  | ***820*** | ***22,58*** | ***25,45*** | ***96,87*** | ***820,05*** |  |
| ***Итого за день*** |  | ***1210*** | ***50,5*** | ***56,92*** | ***161,91*** | ***1427,05*** |  |
| ***Третий день*** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | **Каша манная молочная** | **210** | **6,11** | **10,72** | **32,38** | **251** | **181** |
|  | **батон** | **50** | ***7,7*** | ***2,67*** | ***53,2*** | ***260*** |  |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
| ***Итого за завтрак*** |  | **460** | ***14,01*** | ***13,41*** | ***99,58*** | ***539*** |  |
| ***Обед*** | **Салат овощной из моркови с яблоками** | **100** | ***1,08*** | ***0,18*** | ***8,62*** | ***40,4*** | **38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи из свежей капусты на мясном бульоне** | **250** | ***1,75*** | ***4,89*** | ***8,49*** | ***84,75*** | **88** |
|  | **Каша гречневая(с маслом)** | **150/10** | ***0,57*** | ***96,24*** | ***0,93*** | ***872,07*** | **302** |
|  | **Гуляш из птицы в томатном соусе** | **100** | ***12,9*** | ***15,34*** | ***4,48*** | ***127,1*** | **405** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Кисель фруктовый** | ***200*** | ***0*** | ***0*** | ***39,4*** | **160** | **332** |
| **Итого за обед** |  | **870** | **20,26** | **117,37** | **63,3** | **1392,92** |  |
| **Итого за день** |  | **1330** | **34,27** | **130,78** | **162,88** | **1931,92** |  |
| **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Оладьи с повидлом** | **165** | **10,7** | **11,23** | **68,44** | **418** | **403** |
|  | **Молоко кипяченное** | **200** | **5,80** | **5** | **9,60** | **107** | **385** |
|  | **Яблоки** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **338** |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***465*** | ***16,9*** | ***16,63*** | ***87,84*** | ***572*** |  |
| ***Обед*** | **Салат из огурцов и помидоров** | **60** | **0,59** | ***69*** | ***2,24*** | ***44,52*** | **15** |
|  | **Суп пюре гороховый** | **250** | **9,83** | ***8,87*** | ***16,8*** | ***169,34*** | **102** |
|  | **Рыба тушенная**  | **100** | **9,75** | ***4,95*** | ***3,8*** | ***105*** | **229** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Капуста тушенная**  | **150** | **3,1** | ***4,86*** | ***14,14*** | ***112,7*** | **321** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
| ***Итого за обед*** |  | **820** | ***27,43*** | ***88,42*** | ***52,36*** | ***568,16*** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1285** | ***44,33*** | ***105,05*** | ***140,2*** | ***1140,16*** |  |
| ***Пятый день*** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***завтрак*** | **Каша овсяная молочная** | **210** | ***7,82*** | ***12,83*** | ***34,27*** | ***285*** | **182** |
|  | **Какао**  | **200** | ***4,08*** | ***3,54*** | ***17,58*** | ***118,6*** | **382** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **50** | ***16*** | ***1*** | ***70*** | ***250*** | **8** |
| ***Итого за завтрак*** |  | ***460*** | ***27,9*** | ***17,37*** | ***121,85*** | ***653,6*** |  |
| ***Обед*** | **Суп рыбный** | **250** | ***86*** | ***8,41*** | ***14,33*** | ***167,41*** | **87** |
|  | **Сосиски** | **55** | ***8,69*** | ***22,84*** | ***1,8*** | ***7,44*** | **243** |
|  | **Картофельное пюре** | **150** | ***3,26*** | ***9,62*** | ***18,89*** | ***181,5*** | ***128*** |
|  | **Салат из свеклы** | **60** | ***0,86*** | ***3,65*** | ***5,02*** | ***56,34*** | ***33*** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Кисель фруктовый** | ***200*** | ***0*** | ***0*** | ***39,4*** | **160** | **332** |
| ***Итого за обед*** |  | ***775*** | ***102,77*** | ***45,24*** | ***80,82*** | **681,29** |  |
| ***Итого за день*** |  | ***1235*** | ***130,67*** | ***62,61*** | ***202,67*** | **1334,89** |  |
| ***Неделя 2******Шестой день*** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***завтрак*** | **Суп молочный** **рисовый**  | ***210*** | ***5,1*** | ***10,72*** | ***33,42*** | **251** | **182** |
|  | **Салат из моркови** **с яблоками** | **100** | ***1,08*** | ***0,18*** | ***8,62*** | ***40,4*** | **38** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
|  | **батон** | **50** | ***7,7*** | ***2,67*** | ***53,2*** | ***260*** |  |
| ***Итого за завтрак*** |  | **560** | ***14,08*** | ***13,59*** | ***109,24*** | ***579,4*** |  |
| ***Обед*** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | ***100*** | ***1,41*** | ***5,08*** | ***9,02*** | ***87,40*** | **43** |
|  | **Борщ со сметаной** | ***250*** | ***2,6*** | ***5,12*** | ***10,93*** | ***138,75*** | **82** |
|  | **Фрикадельки из птицы** | ***60*** | ***10,8*** | ***8,9*** | ***5,8*** | ***139,3*** | **308** |
|  | **Макароны отварные** | ***150*** | ***5,46*** | ***5,79*** | ***30,45*** | ***196,7*** | **202** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Компот из сухофруктов** | ***200*** | ***0,66*** | ***0,09*** | ***32,01*** | **132,8** | **349** |
| ***Итого за обед*** |  | ***820*** | ***24,89*** | ***25,7*** | ***89,59*** | **794,55** |  |
| ***Итого за день*** |  | ***1380*** | ***38,97*** | ***39,29*** | ***198,83*** | **1373,95** |  |
| ***Седьмой день*** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***завтрак*** | **Омлет натуральный** | **140** | **14,42** | **23,8** | **2,24** | **240** | **210** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **50** | ***16*** | ***1*** | ***70*** | ***250*** | **8** |
| ***Итого за завтрак*** |  | **390** | ***30,62*** | ***24,82*** | ***86,24*** | ***518*** |  |
| ***Обед*** | **Салат из моркови** **с яблоками** | **100** | ***1,08*** | ***0,18*** | ***8,62*** | ***40,4*** | **38** |
|  | **Суп картофельный на мясном бульоне с крупой (рис)** | ***250*** | ***1,98*** | ***2,74*** | ***14,58*** | ***90,75*** | ***101*** |
|  | **Плов с курицей** | ***180*** | ***20,3*** | ***17*** | ***35,69*** | ***377*** | ***291*** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
| ***Итого за обед*** |  | **790** | ***27,52*** | ***20,66*** | ***74,27*** | ***644,75*** |  |
| ***Итого за день*** |  | **1180** | ***58,14*** | ***45,48*** | ***160,51*** | ***1162,75*** |  |
| ***Восьмой день*** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | **Каша овсяная молочная** | **210** | ***7,82*** | ***12,83*** | ***34,27*** | ***285*** | **182** |
|  | **батон** | **50** | ***7,7*** | ***2,67*** | ***53,2*** | ***260*** |  |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
| ***Итого за завтрак*** |  | **460** | **15,72** | ***15,52*** | ***101,47*** | ***573*** |  |
| ***Обед*** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | ***100*** | ***1,41*** | ***5,08*** | ***9,02*** | ***87,40*** | **43** |
|  | **Щи из свежей капусты на мясном бульоне** | **250** | ***1,75*** | ***4,89*** | ***8,49*** | ***84,75*** | **88** |
|  | **Каша гречневая(с маслом)** | **150** | ***0,57*** | ***96,24*** | ***0,93*** | ***872,07*** | **302** |
|  |  **Гуляш из курицы** **в томатном соусе** | **100** | ***12,9*** | ***15,34*** | ***4,48*** | ***127,1*** | **405** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Компот из свежих** **плодов** | ***200*** | ***0,16*** | ***0,16*** | ***27,88*** | **114,6** | **342** |
| **Итого за обед** |  | ***860*** | ***20,75*** | ***122,43*** | ***52,18*** | **1394,52** |  |
| **Итого за день** |  | ***1320*** | ***36,47*** | ***137,95*** | ***156,14*** | **2829,42** |  |
| **День девятый**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная** | **210** | **6,11** | **10,72** | **32,38** | **251** | **181** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **50** | ***16*** | ***1*** | ***70*** | ***250*** | **8** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
| **Итого за завтрак** |  | **460** | ***22,31*** | ***11,74*** | ***116,38*** | ***529*** |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы** | **60** | ***0,86*** | ***3,65*** | ***5,02*** | ***56,34*** | ***33*** |
|  | **Суп рыбный** | **250** | ***86*** | ***8,41*** | ***14,33*** | ***167,41*** | **87** |
|  | **Курица тушенная**  | **80** | ***17,65*** | ***14,58*** | ***4,70*** | ***221*** | **290** |
|  | **Картофельное пюре** | **150** | ***3,26*** | ***9,62*** | ***18,89*** | ***181,5*** | ***128*** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Компот из свежих** **плодов** | ***200*** | ***0,16*** | ***0,16*** | ***27,88*** | **114,6** | **342** |
| **Итого за обед** |  | ***800*** | ***111,89*** | ***37,14*** | ***72,2*** | **849,45** |  |
| **Итого за день** |  | ***1260*** | ***134,2*** | ***48,88*** | ***188,58*** | **1378,45** |  |
| **День десятый** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная** | ***210*** | ***7,51*** | ***11,72*** | ***37,05*** | ***285*** | ***182*** |
|  | **Молоко кипяченное** | **200** | **5,80** | **5** | **9,60** | **107** | **385** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **50** | **3,12** | **7,57** | **19,57** | **161,30** | **1** |
| **Итого за завтрак** |  | **460** | **16,43** | **24,29** | **66,22** | **553,3** |  |
| **Обед** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | ***100*** | ***1,41*** | ***5,08*** | ***9,02*** | ***87,40*** | **43** |
|  | **Борщ со сметаной** | ***250*** | ***2,6*** | ***5,12*** | ***10,93*** | ***138,75*** | **82** |
|  | **Макароны отварные** | ***150*** | ***5,46*** | ***5,79*** | ***30,45*** | ***196,7*** | **202** |
|  | **Рыба тушенная**  | **100** | **9,75** | ***4,95*** | ***3,8*** | ***105*** | **229** |
|  | **Хлеб ржаной** | ***60*** | ***3,96*** | ***0,72*** | ***1,38*** | **108,6** | **7** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,20*** | ***0,02*** | ***14*** | ***28*** | **376** |
| **Итого за обед** |  | **860** | ***23,38*** | ***21,68*** | ***69,58*** | ***664,45*** |  |
| **Итого за день** |  | **1320** | ***39,81*** | ***45,97*** | ***135,8*** | ***1217,75*** |  |
| ***Среднее значение за период*** |  | ***1277,6*** | ***59,0616*** | ***65,9497*** | ***169,109*** | ***1519,845*** |  |