

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**1 день понедельник**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3.65 | 1,14 | 40.38 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,9 | 0,2 | 8.4 | 38 |
| 93 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 5,89 | 5,22 | 13,23 | 133,8 |
| 331 | Рагу овощное со свининой | 200 | 1.89 | 5.97 | 15,77 | 124.44 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 99,09 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **16.45** | **16.99** | **107.31** | **659.12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | | |  | **2-й день вторник**  **Обед** | | | |
| 46 | | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,52 | 3.07 | 1.57 | 35.88 |
| ПР | | Фрукт свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| 206 | | Суп гороховый | 250 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 123.00 |
| 260 | | Тефтели с рисом и мясом кур | 200 | 20.30 | 17 | 35,69 | 377.00 |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 36 | - | 29.00 | 94.2 |
| ПР | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 99,09 |
| ПР | | Хлеб ржаной | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** | |  | **69.21** | **27.66** | **137.76** | **961,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  | |  | **3-й день среда**  **Обед** | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,8 | 3.05 | 5.41 | | 52.44 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | | 56,4 |
| 82 | Щи со сметаной | 250/10 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | | 133,5 |
| 302 | Макароны отварные | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | | 243,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 305 | Гуляш из куриной грудки | 100 | 13,54 | 17,2 | 10,11 | 248,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | 0.2 | 15.2 | 94,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 99,09 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **69.24** | **36,1** | **132,22** | **1006,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | |  | **4-й день четверг**  **Обед** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | | Салат «Витаминный» | 60 | 1 | 2.51 | | 4.91 | 46.26 |
| ПР | | Фрукт свежий | 100 | 0,80 | 0,20 | | 7,5 | 35.00 |
| 88 | | Свекольник со сметаной | 250 | 4.34 | 10.13 | | 9.83 | 146.65 |
| 229 | | Котлета рыбная | 100 | 9,75 | 4,95 | | 3,8 | 105 |
| 312 | | Пюре картофельное | 150 | 3,51 | 25. | | 5.68 | 261.00 |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,28 | | 15,77 | 94,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | | 99 |
| ПР | Хлеб ржаной | | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | | 129 |
|  | **Итого** | |  | **26.73** | **44.12** | **89.24** | | **871.81** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | |  | **5-й день пятница**  **Обед** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | | Салат из свежих овощей | 60 | 1.81 | 3.82 | | 14.23 | 98.52 |
| ПР | | Сок фруктовый | 100 | 0,48 | 0,36 | | 9,8 | 44 |
| 82 | | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 3.72 | 4.82 | | 12.09 | 101.00 |
| 260 | | Каша гречневая | 80 | 13.89 | 14.00 | | 12.93 | 228,8 |
| 305 | | Котлета «Домашняя» | 100 | 13,7 | 13.2 | | 1.4 | 183,2 |
| 388 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,28 | | 15,77 | 94.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | | 99 |
| ПР | Хлеб ржаной | | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | | 129 |
|  | **Итого** | |  | **32.83** | **28.85** | **133.14** | | **944.47** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  | |  | **6-й день понедельник**  **Обед** | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 60 | 1.08 | 0,18 | 8.62 | | 40.40 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 47 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и рыбой | 200/10 | 3,18 | 2,27 | 9,69 | | 75,8 |
| 302 | Плов с мясом кур | 120/80 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | | 243,75 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | | 112,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 99 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **37.3** | **25.86** | **139.77** | **944.47** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | | |
| Б | | Ж | | У | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | |
|  | | | |  | | **7-й день вторник**  **Обед** | | | | | | | | |
| 33 | | Салат из свеклы | | 60 | | 0,52 | | 3.07 | | 1.57 | | | 35.88 | |
| 82 | | Борщ со сметаной | | 250/10 | | 2.24 | | 6,04 | | 8.75 | | | 133.5 | |
| 305 | | Макароны отварные | | 100 | | 15,55 | | 11.55 | | 15.70 | | | 228,75 |
| 679 | | Гуляш с мясом кур | | 150 | | 3,51 | | 25.06 | | 5.6 | | | 153 |
| 342 | | Компот из сухофруктов | | 200 | | 7.76 | | 7.76 | | 17.86 | | | 78,6 |
| ПР | | Хлеб пшеничный | | 20 | | 1,45 | | 0,55 | | 9,75 | | | 99 |
| ПР | | Хлеб ржаной | | 40 | | 5.2 | | 0,5 | | 32 | | | 129 |
|  | | **Итого** | |  | | **36.23** | | **54,53** | | **91,23** | | | **947.46** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | |  | **8-й день среда**  **Обед** | | | |
| 50 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 0.86 | 3.65 | 10.6 | 86.41 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46 |
| 96 | Рассольник « Ленинградский» | 250 | 2.3 | 5,3 | 16.4 | 122.4 |
| 260 | Жаркое по-домашнему | 200 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 |
| 388 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,2 | 20.20 | 92 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 99 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **29.28** | **28.01** | **129.71** | **906.79** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **9-й день четверг**  **Обед** | | | | | | |
| 45 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3.7 | 4.61 | 54.96 |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,83 | 0,17 | 7,5 | 38 |
| 88 | Суп «Крестьянский» | 200 | 2,91 | 4,96 | 6,32 | 87,00 |
| 591 | Гуляш из мяса кур | 100 | 13,7 | 13,2 | 1,4 | 183,2 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 2 | 4,1 | 35,2 | 185,7 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 99 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **27.56** | **26.57** | **123.8** | **870.91** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|  | |  | **10-й день пятница**  **Обед** | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 47 |
| 41 | Салат « Витаминный» | 60 | 1.2 | 3.6 | 8.8 | | 72 |
| 94 | Суп гороховый | 250 | 2.25 | 2.33 | 12.23 | | 79.2 |
| 302 | Голубцы ленивые | 200 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | | 243,75 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 29,2 | | 110,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | | 99 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 4,3 | 0,7 | 26,7 | | 129 |
|  | **Итого** |  | **29.94** | **27.1** | **137.42** | | **908.78** |