

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
|  |  |  |
| № рец. по |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-й день понедельник  **Завтрак** | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная | 200 | 2.77 | 4.87 | 19.25 | 132.27 |
| 382 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0.38 | 18.4 | 99 |
|  | **Итого** |  | **5.84** | **5.27** | **52.65** | **281.33** |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Салат из огурцов | 60 | 0,42 | 3.65 | 1,14 | 40.38 |
| 93 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 5.5 | 5,22 | 16.33 | 134.75 |
| 298 | Рагу овощное со свининой | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,36 | 219 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,82 | 1 | 40.02 | 94.2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **25.95** | **22,64** | **114,44** | **767.83** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,14 | т | 2,7 | 223,58 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.95 | 3.35 | 19.92 | 125.75 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого** |  | **22.25** | **43.6** | **42.12** | **448.93** |
| **Обед** | | | | | | |
| 46 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,52 | 3.07 | 1.57 | 35.88 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5,66 | 5,46 | 26,16 | 168,88 |
| 260 | Тефтели с рисом и мясом кур | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **32,65** | **23.25** | **111.74** | **686,25** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г |  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3-й день среда  **Завтрак** | | | | | | |
| 168 | Каша геркулесовая | 200 | 10.2 | 12.3 | 44.5 | 330 |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99 |
|  | **Итого** |  | **13.17** | **13.42** | **79** | **489.6** |
| **Обед** | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,8 | 1,4 | 2,3 | 24,9 |
| 82 | Щи со сметаной | 250/10 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 133,5 |
| 260 | Гуляш из куриной грудки | 100 | 20,49 | 11,16 | 2,57 | 212.25 |
| 302 | Макароны отварные | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | 0.2 | 15.2 | 94,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **40,91** | **25,94** | **109.21** | **886,10** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | |
| 204 | Макароны отв. с сыром | 150/10 | 2 | 8.5 | 53.04 | 326.69 |
| 382 | Какао с молоком. | 200 | 4,08 | 3,54 | 14,97 | 98,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99 |
|  | **Итого** |  | **8.98** | **13.14** | **87.51** | **524.89** |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Салат «Витаминный» | 60 | 1 | 6.3 | 26.3 | 72.31 |
| 204 | Свекольник | 250 | 1,95 | 6,33 | 10,05 | 104 |
| 229 | Котлета рыбная | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,28 | 15,77 | 94,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **24,14** | **22,58** | **115,06** | **727,96** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | | |
| 182 | Вермишель молочная | 200 | 7,27 | 6,85 | 23,21 | 125,75 | |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99 | |
|  | **Итого** |  | **10,24** | **7,97** | **52,69** | **323,1** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| 39 | Салат из свежих овощей | 60 | 3,2 | 6,36 | 23,72 | 98,52 | |
| 82 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | |
| 260 | Каша гречневая | 150 | 13,89 | 9,71 | 12,93 | 228,8 | |
| 305 | Котлета «Домашняя» | 100 | 13,7 | 13,2 | 1,4 | 183,2 | |
| 868 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,18 | 0,20 | 19,2 | 94,00 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **31,5** | **31,83** | **138,75** | **956,22** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная | 200 | 3,09 | 4.07 | 36,98 | 125,75 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 58 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99 |
|  | **Итого** |  | **6.06** | **5.19** | **71.65** | **336.6** |
| **Обед** | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,88 | 49,02 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и рыбой | 250 | 3,18 | 2,27 | 9,69 | 75,8 |
| 302 | Плов с мясом кур | 200 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 94.2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **32.38** | **22.66** | **127,99** | **873.32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйцо варёное | | 60 | | 7.62 | 6.9 | | | 0.42 | | 94,5 | |
| 376 | Какао на молоке | | 200 | | 0,07 | 0,02 | | | 9,98 | | 125,75 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,9 | 1,1 | | | 19,5 | | 108,4 | |
|  | **Итого** | |  | | **10,59** | **8,02** | | | **29,99** | | **234.1** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из моркови с сахаром | | 60 | | 0,52 | 3.07 | | 1.57 | | | 35.88 | |
| 82 | Борщ со сметаной | | 250/10 | | 2.24 | 6,04 | | 8.75 | | | 133.5 | |
| 302 | Макароны отварные | | 150 | | 8,6 | 6,09 | | 38,64 | | | 243,75 | |
| 260 | Гуляш с мясом кур | | 100 | | 20,49 | 11,16 | | 2,57 | | | 212,25 | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,07 | | 0,02 | | 9,98 | | 94,2 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | | 5.2 | | 0,5 | | 32 | | 129 | |
|  | **Итого** | |  | | **26,24** | **28.18** | | **83.89** | | | **739.53** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | |
| 185 | Каша рисовая молочная | 200 | 9.7 | 6.5 | 35.4 | 225.7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 108,4 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 28 |
|  | **Итого** |  | **12.67** | **7.62** | **63.98** | **365.3** |
| **Обед** | | | | | | |
| 50 | Огурец солёный порционно | 60 | 0.57 | 2,42 | 1,61 | 47 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 3,11 | 5,07 | 9,58 | 120,75 |
| 309 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,7 | 31 | 26,9 | 442 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | 0,2 | 15.2 | 94,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | 129 |
|  | **Итого** |  | **28.82** | **27.48** | **107.59** | **809.00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | | | |
| 93 | Каша пшённая молочная | 200 | 5.7 | 6.1 | 19 | | 144.8 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | | 99 | | |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | | 40 | | |
|  | **Итого** |  | **8.67** | **7.22** | **48.48** | | **284.4** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет | 60 | 0.59 | 6.15 | 3.73 | | 54,96 | | |
| 201 | Суп « Крестьянский» с мясом кур | 250 | 2.25 | 5.25 | 13.75 | | 112.50 | | |
| 260 | Каша гречневая | 150 | 13,7 | 13,2 | 1,4 | | 230,45 | | |
| 305 | Котлета «Домашняя» | 100 | 13,7 | 13,2 | 1,4 | | 183,2 | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | | 94,2 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 5.2 | 0,5 | 32 | | 129 |
|  | **Итого** |  | **25.64** | **29.73** | **116.54** | | **838.2** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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  **Завтрак** | | | | | | | | |
| 210 | | Макароны отварные с сыром | 200 | 15,14 | 16,9 | 2,7 | | 223,58 | |
| 379 | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.95 | 3.35 | 19.92 | | 125.75 | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | | 99 | |
|  | | **Итого** |  | **22.25** | **43.6** | **42.12** | | **448.93** | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 41 | | Салат «Витаминный» | 60 | 1.03 | 7.13 | 2,19 | | 76.81 | |
| 82 | Суп гороховый | 250 | 2,94 | 4,94 | 12.74 | | 102.5 | |
| 302 | | Голубцы ленивые | 200 | 14,2 | 9,04 | 20,26 | | 219 | |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | - | 29,2 | | 94,2 | |
| ПР | | Хлеб ржаной | 50 | 5,2 | 0,5 | 32 | | 129 | |
|  | | **Итого** |  | **30,28** | **32,71** | **124,24** | | **905,81** | |