|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделий блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эц, ккал |
|
| **День 15.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным | 200 | 6,38 | 7,41 | 27,2 | 201 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 |
|  |  | **14,3** | **13,22** | **54,57** | **392,7** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **92** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из белок. капусты с луком | 60 | 0,94 | 3,97 | 5,56 | 6,06 |
| Борщ с капустой со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | **81** |
| Куриный бульон |  | 32,9 | 30,8 | 2,0 | 417 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4,12 | 15,45 | 110 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 71,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
| **Итого за прием** |  | **23,93** | **30,89** | **96,96** | **706,86** |
| **Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)** | **Не менее**  **1350** | **41(75%)** | **45(75%)** | **196(75%)** | **1350(75%)** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 80 | 7,8 | 10,52 | 1,39 | 131 |
| Чай | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
|  |  | **9,48** | **10,68** | **22,78** | **222,4** |
| Итого за день |  | **48,46** | **54,94** | **189,46** | **1413,96** |
| **День 16.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная жидкая | 200 | 7,2 | 1,6 | 28,2 | 250 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 134 |
| Хлеб с маслом | 30 | 1,94 | 3,85 | 11,74 | 90,44 |
|  |  | **13,01** | **8,93** | **62,84** | **474,44** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **58,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из отв. картоф. с огурцом и раст.маслом | 60 | 0,88 | 4,08 | 5,83 | 63,78 |
| Свекольник со сметаной | 250 | 2,17 | 5,46 | 14,59 | 115,1 |
| Фрикадельки из мяса говядины туш в соусе | 85 | 9,14 | 9,94 | 5,43 | 148 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,34 | 3,69 | 13,49 | 96,27 |
| Кисель из сухофруктов | 200 | 0,99 | 0,05 | 28,6 | 114,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,91 |
|  |  | **19,5** | **23,8** | **91,14** | **654,5** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с морковью | 100 | 12 | 9,25 | 15,64 | 192,3 |
| Кисло-мол.продукт в ассортименте(витаминизир.) | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 116,5 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
|  |  | **19,5** | **15,79** | **37,34** | **367,1** |
| Итого за день |  | **52,51** | **49,02** | **204,02** | **1554,54** |
| **День 17 .07** |  |  |  |  |  |
| Каша манная молоч.с маслом сливочным | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,51 | 178 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,93 | 14,01 | 103 |
|  |  | **13,23** | **10,9** | **54,88** | **369,7** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **92** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат с морковью и с растительным маслом | 60 | 0,7 | 4,0 | 6,6 | **64** |
| Рассольник со сметаной | 250 | 1,79 | 3,27 | 11,69 | 84 |
| Фрикаделька мясная | 20 | 4,2 | 3,4 | 0,2 | **48** |
| Рис отварной | 150 | 2,83 | 4,4 | 29,03 | **167** |
| Соус красный основной | 30 | 0,7 | 3,0 | 2,6 | **99** |
| Компот из сухофруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | **69,38** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | **46,6** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | **69,5** |
| **Итого** |  |  |  |  | **818,08** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Пирог с повидлом | 90 | 6,3 | 5,01 | 43,7 | 206,8 |
| Молоко | 180 | 4,2 | 4,5 | 6,15 | 88,5 |
| Итого за день |  | **53,835** | **54,07** | **215,87** | **1587,9** |
| **День 18.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша молочная гречневая с мас.слив. | 200 | 5,95 | 6,03 | 27,41 | 188 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 134 |
| Хлеб с маслом | 25 | 1,62 | 0,21 | 9,78 | 75,4 |
|  |  | **13,55** | **15** | **61** | **457,4** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | **0,61** | **0,61** | **15,3** | **58,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 60 | 0,75 | 4,95 | 3,98 | 61 |
| Суп рыбный | 250 | 12,74 | 0,6 | 9,22 | 105,44 |
| Биточки рыбные | 70 | 13,7 | 6,4 | 2,6 | 120,9 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4,12 | 15,45 | 110 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
|  |  | **25,9** | **35** | **104,07** | **756,2** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Запеканка морковная | 200 | 5,18 | 6,04 | 33,74 | 208 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9 | 34,63 |
|  |  | **6,91** | **6,2** | **55,04** | **300,93** |
| Итого за день |  | **46,97** | **56,81** | **235,41** | **1573,03** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **День 07.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Суп молочный вермишелевый | 250 | 7,3 | 10,8 | 32,8 | 274 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 |
| Хлеб с маслом | 30 | 1,94 | 3,85 | 11,74 | 90,44 |
|  |  | **12,25** | **17,53** | **57,9** | **453,14** |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | **2,2** | **0,2** | **29** | **134** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый с яйцом | 50/20 | 5,05 | 4,05 | 4,31 | 74 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,95 | 3,19 | 8,06 | 68 |
| Котлета из говядины | 70 | 14,81 | 17,3 | 0,01 | 213,6 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,31 | 3,77 | 32,41 | 187,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 |
|  |  | **31,57** | **28,94** | **85,89** | **732,4** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 60 | 7,8 | 7,4 | 24,18 | 194,4 |
| Кисель | 180 | 0,015 |  | 18,9 | 73,96 |
|  |  | **7,815** | **7,4** | **43,08** | **268,36** |
| Итого за день |  | **53,835** | **54,07** | **215,87** | **1587,9** |
|  |  |  |  |  |  |
| **День 08.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Запеканка рисовая с творогом | 120 | 8,06 | 11,31 | 28,32 | 248 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 134 |
| Хлеб с маслом | 35 | 2,26 | 4,49 | 13,7 | 106 |
|  |  | **12,08** | **14** | **64,01** | **428** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Банан | 100 | **2,2** | **0,2** | **29** | **134** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из припущ.морк.и яблок с раст.маслом | 60 | 0,65 | 4 | 6,06 | 61,7 |
| Суп Крестьянский со сметаной | 250 | 3,03 | 2,03 | 16,5 | 115,10 |
| Плов с курицей | 200 | 14,4 | 12,4 | 112,8 | 342,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,6 | 71,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
|  |  | **22,57** | **19,03** | **177,69** | **708,9** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Картофель в молоке | 150 | 3,36 | 3,9 | 18,78 | 125 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 |
| Чай | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 |
|  |  | **5,05** | **4,06** | **40,17** | **218,1** |
| Итого за день |  | **41,9** | **37,29** | **310,87** | **1489** |
| **День 09.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молоч. с маслом | 200 | 6,53 | 5,97 | 31,23 | 205,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103,4 |
|  |  | **14,45** | **11,78** | **58,6** | **397,7** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **92** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Свежий огурец | 60 | 0,6 | 0,07 | 2,4 | 9,8 |
| Суп пюре из птицы | 250 | 11,3 | 11,7 | 7,96 | 183 |
| Мясо отварное тушен. с картофеле | 180 | 12,39 | 11,23 | 13,03 | 210 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,6 | 71,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,54 |
|  |  | **28,74** | **23,63** | **65,19** | **590,68** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 150 | 24,37 | 12,8 | 41,5 | 387,5 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 52,57 |
|  |  | **24,58** | **16,85** | **54,7** | **440,07** |
| Итого за день |  | **68,27** | **52,31** | **191,19** | **1520,45** |
| **День 10.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 5,81 | 42,35 | 247 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,42 | 11,23 | 61 |
| Хлеб с маслом | 35 | 2,26 | 4,49 | 13,7 | 106 |
|  |  | **9,71** | **11,72** | **67,28** | **414** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **58,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из белокач.капусты с луком и раст.маслом | 60 | 0,94 | 3,97 | 5,56 | 60,6 |
| Суп харчо | 250 | 3,18 | 4,98 | 10,37 | 97,9 |
| Рулет мясной фарширован. луком и яйцом | 80 | 12,36 | 10,73 | 4,92 | 166 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,31 | 3,77 | 32,41 | 187,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 71,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
|  |  | **26,24** | **24,08** | **94,72** | **700** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Запеканка крупяная | 150 | 3,42 | 7,29 | 43,6 | 253,77 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Кисель | 180 | 0,015 |  | 18,9 | 73,96 |
|  |  | **4,755** | **7,41** | **72,34** | **374,33** |
| Итого за день |  | **41,21** | **43,71** | **236,04** | **1173,83** |
| **День 11.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная с маслом | 200 | 7,38 | 7,86 | 29,47 | 219 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 |
| Хлеб с маслом | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 |
|  |  | **15,3** | **13,67** | **56,84** | **411** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Фруктовый салат | 100 | **1,4** | **0,3** | **12** | **96,2** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат овощной с ябл., яйцом и раст.маслом | 60 | 2,03 | 4,99 | 5,62 | 75,4 |
| Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,93 | 6,65 | 10,36 | 108 |
| Мясо говядина, тушеная с овощами | 200 | 15,72 | 15,66 | 19,81 | 284 |
| Кисель из сухофруктов | 200 | 0,99 | 0,05 | 28,6 | 115 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
|  |  | **24,78** | **26,74** | **81,17** | **687** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 200 | 1,4 | 10,0 | 10,4 | 131 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Чай | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 |
|  |  | **2,76** | **10,13** | **29,33** | **212,4** |
| Итого за день |  | **44,24** | **50,84** | **179,34** | **1406,2** |
| **День 14.07** |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная с маслом слив. | 200 | 5,97 | 5,26 | 30,7 | 195 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 133,9 |
| Хлеб с маслом | 30 | 1,94 | 3,85 | 11,7 | 90,44 |
|  |  | **11,78** | **12,59** | **65,4** | **419,3** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |
| Сок | 100 | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **58,5** |
| Обед |  |  |  |  |  |
| Салат из картофеля с зеленым гор.и раст.маслом | 60 | 1,79 | 6,7 | 6,06 | 91,94 |
| Суп гороховый/фасолевый | 200 | 3,95 | 4,6 | 12,7 | 107,4 |
| Котлета из говядины | 70 | 14,81 | 17,3 | 0,01 | 213,6 |
| Гарнир овощной сборный | 150 | 3,92 | 3,94 | 16,6 | 117,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,6 | 71,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,5 |
|  |  | **28,66** | **32,23** | **75,31** | **711,93** |
| Полдник |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с картофелем | 100 | 13,59 | 10,45 | 13,5 | 201,9 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,9 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9 | 34,63 |
|  |  | **15,32** | **10,61** | **34,8** | **294,9** |
| Итого за день |  | **56,26** | **55,93** | **188** | **1484** |