|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Дата | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| б | ж | у |
| **8.30** | **День1**  **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 2,6 | 3,6 | 1,52 | 36,04 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,08 | 8,08 | 36,8 |
| **12.30** | **обед** | С-т из свеклы с соленным огурцом | 50 | 0,86 | 6,06 | 4,38 | 75,94 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,42 | 4,11 | 8,99 | 181,25 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,2 | 2,95 | 2,04 | 91,87 |
| Гуляш из говядины | 70 | 11,6 | 13,4 | 34,23 | 254,92 |
| К-т из с/фруктов | 180 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдни** | Пряник сдобный | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 |
| ряженка | 180 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| Св.фрукт (яблоко) | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 |
|  | | | | | | | |
| **Время**  **8.30** | **День 2**  **завтрак** | Наименование блюда | Вес бдюда | б | ж | у | Энергетическая ценность |
| Каша рисовая молочная | 150 | 2,54 | 3,03 | 2,49 | 36,20 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Какао со сг молоком | 180 | 3,71 | 3,83 | 24,49 | 148,17 |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок апельсиновый | 100 | 0,56 | 0,08 | 10,5 | 48 |
| **12.30** | **обед** | С-т картофельный | 50 | 0,91 | 6,2 | 7,15 | 85,35 |
| свекольник | 180 | 1,74 | 3,52 | 9,67 | 66,22 |
| Котлета мясная | 70 | 10,95 | 7,77 | 3,58 | 254 |
| Капуста тушенная | 130 | 2,22 | 2,86 | 21,8 | 27,57 |
| К-т из кураги | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдни** | Булочка «нежная» | 50 | 1,54 | 6,51 | 35,14 | 181,08 |
| Молоко цельное | 200 | 5,59 | 4,38 | 10,08 | 120,12 |
|  | | | | | | | |
| **Время**  **8.00** | **День 3**  **завтрак** | Сырники из творога запеченные со сг молоком | 150/30 | 5,7 | 2,66 | 17,13 | 111,31 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Коф. Напиток на сг молоке | 180 | 2,9 | 2,67 | 26,11 | 138,36 |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок абрикосовый | 100 | 0,4 | 0,00 | 10,1 | 44 |
| **12.30** | **обед** | С-т из помидор с св перцем | 50 | 0,63 | 6,06 | 2,16 | 67,02 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 5,18 | 5,46 | 10,21 | 194,06 |
| Картофель отварной | 130 | 1,76 | 4,77 | 16,42 | 202,03 |
| Мясо тушенное | 70 | 11,17 | 13,12 | 18,97 | 249,44 |
| Кисель ягодный | 180 | 0,48 | 0,28 | 14,07 | 60,68 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдни** | печенье | 50 | 2,95 | 2,35 | 27,5 | 133,3 |
|  |  | кефир | 180 | 0,06 | 0,01 | 5,25 | 62,5 |
| Св фрукт | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 |
|  | | | | | | | |
| **Время**  **8.00** | **День 4**  **завтрак** | Запеканка манная с изюмом | 150 | 5,13 | 2,76 | 5,3 | 168,71 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок сливовый | 100 | 0,24 | 0,08 | 12,1 | 54,4 |
| **12.00** | **обед** | С-т из св помидор | 50 | 0,6 | 3,12 | 2,07 | 37,04 |
| Щи из св капусты с картофелем | 180 | 4,26 | 4,51 | 10,19 | 107,19 |
| Макароны отварные | 130 | 3,82 | 4,1 | 19,5 | 152,7 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 6,35 | 11,19 | 5,13 | 92,15 |
| Компот из яблок | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдник** | Пряник сдобный | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 |
| ряженка | 200 | 11,2 | 9,76 | 16,36 | 189,04 |
| Св фрукт | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время**  **8.00** | **День 5**  **завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150 | 2,6 | 3,6 | 1,52 | 36,04 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Коф. Напиток на сг молоке | 180 | 2,9 | 2,67 | 26,11 | 138,36 |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок томатный | 100 | 0,4 | 0,00 | 10,1 | 44 |
|  | **обед** | С-т из св.огурцов | 50 | 0,63 | 6,06 | 2,16 | 67,02 |
| Суп крестьянский | 180 | 4,18 | 5,09 | 10,21 | 94,06 |
| Бефстроганов отварной | 70 | 3,23 | 4,17 | 15,59 | 102,03 |
| Соус сметанный | 30 | 3,17 | 6,12 | 17,97 | 114,44 |
| Крупа гречневая рассыпчатая | 130 | 5,2 | 2,95 | 2,04 | 91,87 |
| К-т из с/фр | 180 | 0,48 | 0,18 | 27,84 | 114,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдни** | Булочка «Алтайская» | 60 | 2,95 | 2,35 | 27,5 | 133,3 |
| Молоко цельное | 200 | 5,59 | 4,38 | 10,08 | 120,12 |
| Св.фрукт | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 |
|  |
|  |
| **Время**  **8.00** | **День 6**  **завтрак** | Зразы творожные с сг.молоком | 150/30 | 5,13 | 1,76 | 5,3 | 198,71 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Какао со сг молоком | 180 | 3,71 | 3,83 | 24,49 | 148,17 |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,24 | 0,08 | 12,1 | 54,4 |
| **12.30** | **обед** | Винегрет | 50 | 0,6 | 3,12 | 2,07 | 37,04 |
| Суп с крупой | 180 | 2,02 | 6,44 | 11,32 | 96,8 |
| Каша ячневая | 130 | 1,2 | 2,47 | 3,71 | 40,75 |
| Печень говяжья по-строгановски | 70 | 5,13 | 7,89 | 10,55 | 109,55 |
| К-т из кураги | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **Полдник** | Булочка «Веснушка» | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 |
| кефир | 200 | 11,2 | 9,76 | 16,36 | 189,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время  8.00 | День 7  завтрак | Запеканка рисовая | 150 | 5,13 | 2,76 | 5,3 | 168,71 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 |
| 10.00 | 2-й завтрак | Сок морковный | 100 | 0,4 | 0,00 | 10,1 | 44 |
| **12.30** | **обед** | С-т из сол огурцов с луком | 50 | 0,63 | 6,06 | 2,16 | 67,02 |
| Рассольник «Ленинградский» | 180 | 5,18 | 5,46 | 10,21 | 194,06 |
| Картофельное пюре | 130 | 1,76 | 4,77 | 16,42 | 202,03 |
| Биточки рыбные | 70 | 11,17 | 13,12 | 18,97 | 249,44 |
| Кисель плодово- ягодный | 180 | 0,48 | 0,28 | 14,07 | 60,68 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдни** | печенье | 50 | 2,95 | 2,35 | 27,5 | 133,3 |
| кефир | 180 | 0,06 | 0,01 | 5,25 | 62,5 |
| Св фрукт | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 |
|  | | | | | | | |
| **Время**  **8.00** | **День 8**  **завтрак** | Каша боярская | 150 | 1,67 | 2,67 | 2,15 | 40,04 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Какао со сг молоком | 180 | 3,71 | 3,83 | 24,49 | 148,17 |  |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,08 | 8,08 | 36,8 |
| **12.30** | **обед** | С-т из св.помидор с сл. перцем | 50 | 0,6 | 3,12 | 2,07 | 38,23 |
| Суп с макаронными изделиями | 180 | 4,26 | 4,51 | 10,19 | 107,19 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 3,82 | 4,1 | 19,5 | 52,7 |
| Бифштекс рубленный паровой | 70 | 7,35 | 11,19 | 5,13 | 241,15 |
| К-т из с/фруктов | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдник** | Шанежка наливная | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 |
| «Снежок» | 200 | 11,2 | 9,76 | 16,36 | 189,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время**  **8.00** | **День 9**  **завтрак** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| б | ж | у |
| Каша рисовая молочная | 150 | 2,54 | 3,03 | 2,49 | 36,20 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Коф. н-к со сг молоком | 180 | 2,9 | 2,67 | 26,11 | 138,36 |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,08 | 8,08 | 36,8 |
| **12.30** | **обед** | С-т картофельный | 50 | 0,86 | 3,06 | 4,38 | 75,94 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1,42 | 4,11 | 8,99 | 81,25 |
| Жаркое по- домашнему | 200 | 5,3 | 6,58 | 2,04 | 193,87 |
| К-т из яблок | 180 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдни** | Пряник сдобный | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 103,3 |
| кефир | 180 | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| Св.фрукт (яблоко) | 100 | 0,16 | 0,16 | 4,16 | 18 |
|  |
|  |
| **Время**  **8.00** | **День 10**  **завтрак** | Запеканка пшенная | 150 | 5,13 | 2,76 | 5,3 | 168,71 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,16 | 0,04 | 37,4 |
| Сыр порционный | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,00 | 34,3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 62,50 |
|  |  |  |  |  |  |
| **10.00** | **2-й завтрак** | Сок сливовый | 100 | 0,56 | 0,08 | 10,5 | 48 |
| **16.00** | **обед** | С-т из св огурцов | 50 | 0,91 | 6,2 | 7,15 | 85,35 |
| свекольник | 180 | 1,74 | 3,52 | 9,67 | 66,22 |
| Котлета мясная | 70 | 10,95 | 7,77 | 3,58 | 254 |
| Капуста тушенная | 130 | 2,22 | 2,86 | 21,8 | 27,57 |
| Кисель из концентрата ягодного | 180 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 101,52 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| **16.00** | **полдни** | Булочка «нежная» | 50 | 1,54 | 6,51 | 35,14 | 181,08 |
| Молоко цельное | 200 | 5,59 | 4,38 | 10,08 | 120,12 |

Потребность в пищевых веществах: белки 40,5; жиры-45; углеводы-195; энергетическая ценность-1350.