

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| Прием пищи | | | Название блюда | | |  | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | | № рецептуры | |
| Вес блюда | | | | Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | |
| г. | | | | г. | | | г. | | | г. | | | Ккал. | | |
| **Понедельник, 1 неделя** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **Завтрак** | | | каша гречневая рассыпчатая | | | 200 | | | | 7,2 | | | 4,4 | | | 34,2 | | | 197,4 | | | 54-6г-2020 | |
| бедро запеченное куринное | | | 100 | | | | 21,13 | | | 12,08 | | | 0,19 | | | 193,93 | | | 293 | |
| Какао с молоком | | | 200 | | | | 3,52 | | | 3,72 | | | 25,49 | | | 145,2 | | | 725 | |
| Фрукт | | | 100 | | | | 0,4 | | | 0,4 | | | 9,8 | | | 44,4 | | | пром. | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | | | 2,3 | | | 0,2 | | | 14,8 | | | 70,3 | | | пром. | |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | | | 1,3 | | | 0,3 | | | 6,7 | | | 34,1 | | | пром. | |
| **Итого за Завтрак** | | | **650** | | | | **32,53** | | | **17,38** | | | **72,19** | | | **566,93** | | |  | |
| **Дополнительное питание:** | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| **МЕД** | | | **10** | | | | **0,1** | | | **0** | | | **7,3** | | | **29,5** | | | пром. | |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | | | **5,4** | | | **4,4** | | | **8,8** | | | **96,4** | | | пром. | |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** | | |  | | | **860** | | | | **38,03** | | | **21,78** | | | **88,29** | | | **692,83** | | |  | |
| **Обед** | | | салат из свежих овощей | | | 100 | | | | 1,5 | | | 2,18 | | | 9,33 | | | 62,98 | | | 54-12з-2020 | |
| Рассольник Ленинградский | | | 250 | | | | 5,9 | | | 7,3 | | | 17 | | | 156,9 | | | 54-3с-2020 | |
| бефстроганов (куриное филе) | | | 100 | | | | 17,93 | | | 18,34 | | | 5,16 | | | 255,55 | | | ТТК5718 | |
| макароны отварные | | | 200 | | | | 7,2 | | | 6,5 | | | 43,7 | | | 262,4 | | | 54-1г-2020 | |
| Сок (в ассортименте) | | | 200 | | | | 0,4 | | | 0,4 | | | 9,8 | | | 42 | | | пром. | |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | | | | 4,6 | | | 0,4 | | | 29,6 | | | 140,6 | | | пром. | |
| Хлеб ржаной | | | 45 | | | | 2,9 | | | 0,6 | | | 14,9 | | | 76,8 | | | пром. | |
| **Итого за обед** | | |  | | | **955** | | | | **40,43** | | | **35,72** | | | **129,49** | | | **997,23** | | |  | |
| **Полдник** | | | **Мини-рулет** | | | **35** | | | | **2,1** | | | **9,9** | | | **69** | | | **380** | | | пром. | |
| **Компот из яблок** | | | **200** | | | | **0,4** | | | **0,4** | | | **9,8** | | | **42** | | | пром. | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** | | |  | | | **265** | | | | **2,5** | | | **10,3** | | | **78,8** | | | **422** | | |  | |
| **ИТОГО за день** | | |  | | | **2080** | | | | **80,96** | | | **67,8** | | | **296,58** | | | **2112,06** | | |  | |
|  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |
| Прием пищи | | | Название блюда | | | |  | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | | № рецептуры | |
| Вес блюда | | | Белки | | | | Жиры | | | Углеводы | |
| г. | | | г. | | | | г. | | | г. | | Ккал. | | |
| **Вторник, 1 неделя** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |
| **Завтрак** | | | каша молочная рисовая с изюмом | | | | 200 | | | 8,4 | | | | 10,8 | | | 38,4 | | 283,9 | | | 54-1к-2020 | |
| Бутерброд с сыром | | | | 50/30 | | | 8,9 | | | | 15,9 | | | 28,4 | | 293,2 | | | 54-1з-2020 | |
| Чай с лимоном и сахаром | | | | 200 | | | 0,3 | | | | 0 | | | 6,7 | | 27,9 | | | 54-гн-2020 | |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |
| Фрукт | | | | 100 | | | 13,46 | | | | 10,86 | | | 5,34 | | 172,94 | | | 338 | |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | | | 1,3 | | | | 0,3 | | | 6,7 | | 34,1 | | | пром. | |
| **Итого за Завтрак** | | | | **590** | | | **33,66** | | | | **31,16** | | | **79,24** | | **731,54** | | |  | |
| **Дополнительное питание:** | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |
| **МЕД** | | | | **10** | | | **0,1** | | | | **0** | | | **7,3** | | **29,5** | | | пром. | |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | | **200** | | | **5,4** | | | | **4,4** | | | **8,8** | | **96,4** | | | пром. | |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** | | |  | | | | **800** | | | **39,16** | | | | **35,56** | | | **95,34** | | **857,44** | | |  | |
| **Обед** | | | Салат из свеклы с растительным маслом | | | | 100 | | | 1,43 | | | | 5,08 | | | 8,55 | | 85,68 | | | 52 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | | | 250 | | | 5,9 | | | | 7,1 | | | 12,7 | | 137,9 | | | 54-2с-2020 | |
| картофельное пюре | | | | 200 | | | 40,3 | | | | 6,9 | | | 26,4 | | 185,9 | | | 54-11г-2020 | |
| рыба запеченная в соусе | | | | 100 | | | 13,7 | | | | 7,4 | | | 6,3 | | 147,1 | | | 54-11р-2020 | |
| Компот из смеси сухофруктов | | | | 200 | | | 0,22 | | | | 0 | | | 24,42 | | 98,56 | | | 349 | |
| Хлеб пшеничный | | | | 60 | | | 4,6 | | | | 0,4 | | | 29,6 | | 140,6 | | | пром. | |
| Хлеб ржаной | | | | 45 | | | 2,9 | | | | 0,6 | | | 14,9 | | 76,8 | | | пром. | |
| **Итого за обед** | | |  | | | | **855** | | | **67,62** | | | | **22,4** | | | **114,32** | | **786,86** | | |  | |
| **Полдник** | | | Рулет-мини | | | | 35 | | | 4 | | | | 19 | | | 62 | | 440 | | | пром. | |
| Сок (разливной) | | | | 200 | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 42 | | | пром. | |
| **Итого за полдник** | | |  | | | | **235** | | | **4,4** | | | | **19,04** | | | **71,8** | | **482** | | |  | |
| **ИТОГО за день** | | |  | | | | **1890** | | | **111,18** | | | | **77** | | | **281,46** | | **2126,3** | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| Прием пищи | Название блюда | | | | | |  | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | | № рецептуры | |
| Вес блюда | | | Белки | | | | Жиры | | | Углеводы | |
| г. | | | г. | | | | г. | | | г. | | Ккал. | | |
| **Среда, 1 неделя** |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |
| **Завтрак** | запеканка творожная со сгущенным молоком | | | | | | 200 | | | 39,3 | | | | 14,3 | | | 29,7 | | 405,6 | | | 54-1т-2020 | |
| Йогурт | | | | | | 200 | | | 3,0 | | | | 2,0 | | | 11 | | 73 | | | Пром. | |
| Фрукты | | | | | | 100 | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 44,4 | | | пром. | |
| Хлеб пшеничный | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | | пром. | |
| Хлеб ржаной | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | | пром. | |
| **Итого за Завтрак** | | | | | | **400** | | | **39,9** | | | | **14,7** | | | **46** | | **476,8** | | |  | |
| **Дополнительное питание:** | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |
| **МЕД** | | | | | | **10** | | | **0,1** | | | | **0** | | | **7,3** | | **29,5** | | | пром. | |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | | | | **200** | | | **5,4** | | | | **4,4** | | | **8,8** | | **96,4** | | | пром. | |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | | | | **610** | | | **45,4** | | | | **19,1** | | | **62,1** | | **602,7** | | |  | |
| **Обед** | салат из сезонных овощей | | | | | | 100 | | | 2,5 | | | | 5,783 | | |  | | 107,18 | | | 67 | |
| Суп картофельный с вермишелью | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | |
| 250 | | | 10,9 | | | | 9,5 | | | 12,1 | | 176,6 | | | 163 | |
| Плов с курицей | | | | | | 200 | | | 18,5 | | | | 7,4 | | | 33,1 | | 273,1 | | | 54-12м-2020 | |
| Сок (в ассортименте) | | | | | | 200 | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 42 | | | пром. | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 60 | | | 4,6 | | | | 0,4 | | | 29,6 | | 140,6 | | | пром. | |
| Хлеб ржаной | | | | | | 45 | | | 2,9 | | | | 0,6 | | | 14,9 | | 76,8 | | | пром. | |
| **Итого за обед** |  | | | | | | **855** | | | **39,8** | | | | **24,083** | | | **99,5** | | **816,28** | | |  | |
| **Полдник** | Вафли | | | | | | 38 | | | 3,7 | | | | 28,9 | | | 66,1 | | 527 | | | пром. | |
| Сок 0,2 | | | | | | 200 | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 42 | | | пром. | |
| **Итого за полдник** |  | | | | | | **238** | | | **4,1** | | | | **29,3** | | | **75,9** | | **569** | | |  | |
| **ИТОГО за день** |  | | | | | | **1703** | | | **89,3** | | | | **72,483** | | | **237,5** | | **1987,98** | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Четверг, 1 неделя** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | Кукуруза консервированная | | | 100 | | 0,5 | | 3,33 | | 2,67 | | 42,67 | | 24 |
| Макароны отварные | | | 200 | | 7,2 | | 4,4 | | 34,2 | | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| Бедро тушеная | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 100 | | 21,13 | | 12,08 | | 0,19 | | 193,93 | | 293 |
| Какао с молоком | | | 200 | | 3,52 | | 3,72 | | 25,49 | | 145,2 | | 725 |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | **650** | | **32,63** | | **20,31** | | **65,06** | | **565,2** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | **10** | | **0,1** | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | **5,4** | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **860** | | **38,13** | | **24,71** | | **81,16** | | **691,1** | |  |
| **Обед** | Помидоры и огурцы (сезонные) | | | 100 | | 1 | | 0,2 | | 3,2 | | 17,8 | | 54-3з-2020 |
| Суп картофельный с горохом | | | 250 | | 8,4 | | 5,8 | | 20,4 | | 166,4 | | 54-8с-2020 |
| Жаркое по-домашнему | | | 200 | | 20,1 | | 18,7 | | 17,2 | | 318 | | 54-9м-2020 |
| Компот из яблок | | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | | 349 |
| Хлеб ржаной | | | 60 | | 4,6 | | 0,4 | | 29,6 | | 140,6 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 45 | | 2,9 | | 0,6 | | 14,9 | | 76,8 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | **855** | | **37,22** | | **25,7** | | **109,72** | | **818,16** | |  |
| **Полдник** | Зефир | | | 70 | | 1,1 | | 0 | | 79,4 | | 305 | | пром. |
| Лимонный напиток | | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | | 349 |
| **Итого за полдник** |  | | | **270** | | **1,32** | | **0** | | **103,82** | | **403,56** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | **1985** | | **76,67** | | **50,41** | | **294,7** | | **1912,82** | |  |

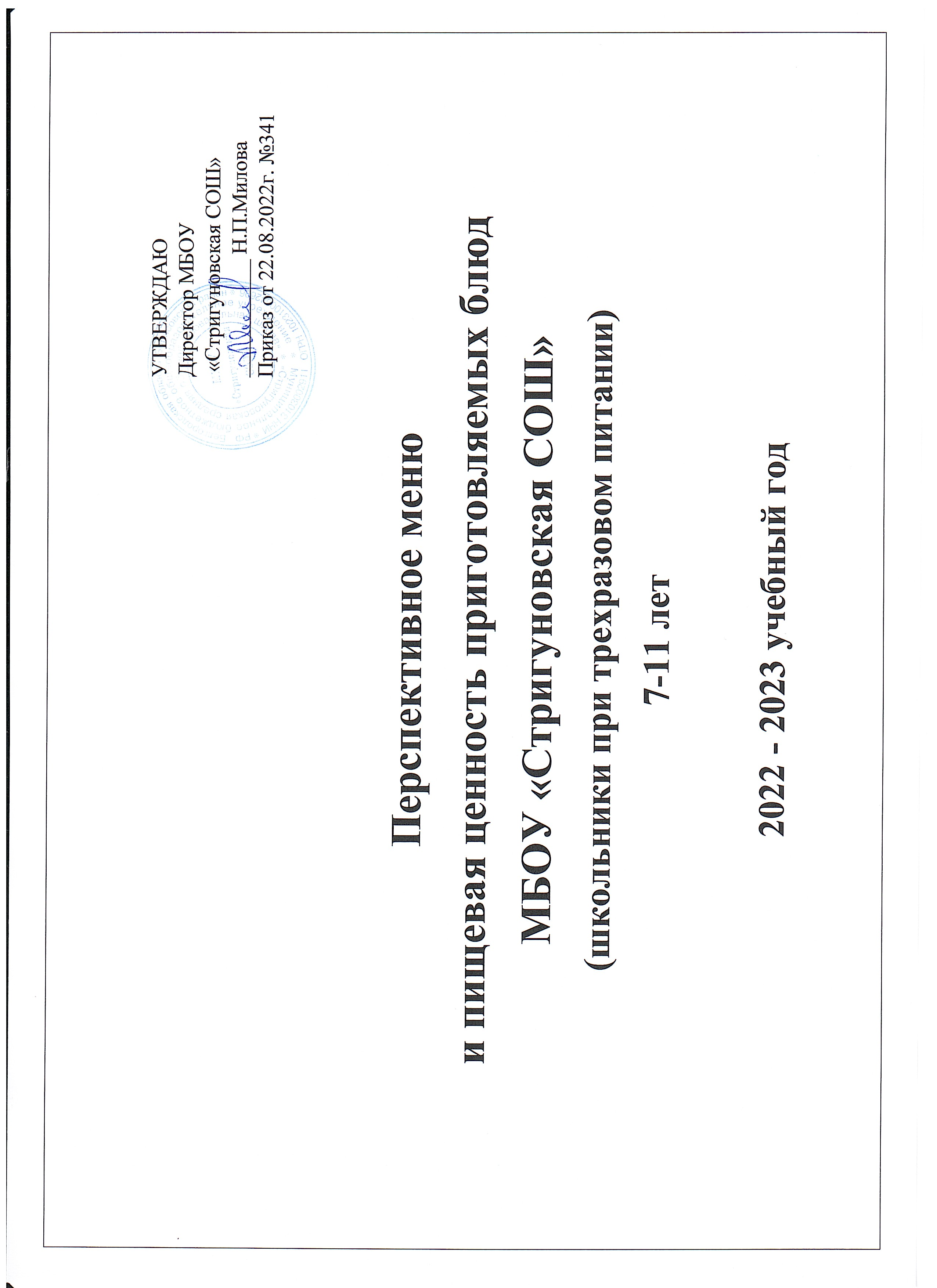
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Пятница, 1 неделя** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | Горошек зеленый | | | 50/30 | | 1,3 | | 4,7 | | 7,3 | | 78 | | ***пром.*** |
| Омлет с сыром | | | 150 | | 16,9 | | 24 | | 4,4 | | 300,7 | | 54-1о-2020 |
| Чай с лимоном | | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 54-гн-2020 |
| Фрукты | | | 100 | | 1,1 | | 0,2 | | 18,4 | | 79,6 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | **650** | | **23,2** | | **29,4** | | **58,3** | | **590,6** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | **10** | | **0,1** | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | **5,4** | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **860** | | **28,7** | | **33,8** | | **74,4** | | **716,5** | |  |
| **Обед** | Салат из свежих овощей | | | 100 | | 1,7 | | 10,2 | | 9,7 | | 135,8 | | 54-21з-2020 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | | | 250 | | 4,7 | | 5,6 | | 5,7 | | 92,2 | | 54-1с-2020 |
| Картофельное пюре | | | 200 | | 7,2 | | 4,4 | | 34,2 | | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| биточек мясной | | | 100 | | 13,7 | | 13,1 | | 12,4 | | 221,3 | | 54-4м-2020 |
| Кисель | | | 200 | | 0 | | 0 | | 22,0 | | 88,0 | | 651. |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | | 4,6 | | 0,4 | | 29,6 | | 140,6 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 45 | | 2,9 | | 0,6 | | 14,9 | | 76,8 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | **955** | | **35,2** | | **34,7** | | **116,3** | | **906,1** | |  |
| **Полдник** | Печенье овсяное | | | 44 | | 3,5 | | 3,5 | | 73 | | 340 | | пром. |
| Сок 0,2 | | | 200 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | | **244** | | **3,9** | | **3,9** | | **82,8** | | **382** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | **2059** | | **67,8** | | **72,4** | | **273,5** | | **2004,6** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Понедельник, 2 неделя** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | Икра кабачковая | | | 100 | | 1,2 | | 0,2 | | 3,8 | | 21,3 | | 54-3з-2020 |
| макароны отварные с сыром | | | 200 | | 10,5 | | 9,1 | | 38,1 | | 276,9 | | 54-3г-2020 |
| Чай с лимоном и сахаром | | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 54-гн-2020 |
| Фрукты | | | 100 | | 1,1 | | 0,2 | | 18,4 | | 79,6 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | **650** | | **16,7** | | **10** | | **88,5** | | **510,1** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | **10** | | **0,1** | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | **5,4** | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **860** | | **22,2** | | **14,4** | | **104,6** | | **636** | |  |
| **Обед** | Салат из свежих овощей | | | 100 | | 1 | | 8,8 | | 6,8 | | 111,8 | | 67 |
| Суп картофельный с гречкой | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 250 | | 10,9 | | 9,5 | | 12,1 | | 176,6 | | 54-9с-2020 |
| Плов с курицей | | | 200 | | 18,5 | | 7,4 | | 33,1 | | 273,1 | | 291 |
| Какао с молоком | | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | | 349 |
| Хлеб ржаной | | | 60 | | 4,6 | | 0,4 | | 29,6 | | 140,6 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 45 | | 2,9 | | 0,6 | | 14,9 | | 76,8 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | **855** | | **38,12** | | **26,7** | | **120,92** | | **877,46** | |  |
| **Полдник** | Вафли | | | 38 | | 3,7 | | 28,9 | | 66,1 | | 527 | | пром. |
| Сок 0,2 | | | 200 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | | **238** | | **4,1** | | **29,3** | | **75,9** | | **269** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | **1953** | | **64,42** | | **70,4** | | **301,42** | | **1782,46** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Вторник, 2 неделя** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | каша молочная манная | | | 200 | | 5 | | 5,8 | | 24,1 | | 168,9 | | 54-16к-2020 |
| Бутерброд с сыром | | | 50/30 | | 1,1 | | 0,2 | | 18,4 | | 79,6 | | пром |
| Чай с сахаром | | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 54-гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | **550** | | **10** | | **6,5** | | **70,7** | | **380,8** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | **10** | | **0,1** | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | **5,4** | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **760** | | **15,5** | | **10,9** | | **86,8** | | **506,7** | |  |
|  | кукуруза сахарная | | | 100 | | 1,7 | | 10,2 | | 9,7 | | 135,8 | | 54-21з-2020 |
| Рассольник Ленинградский | | | 250 | | 5,9 | | 7,3 | | 17 | | 156,9 | | 54-3з-2020 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | | | 100 | | 18,9 | | 22 | | 5,5 | | 292,8 | | 54-9р-2020 |
| картофель отварной | | | 200 | | 4,3 | | 6,9 | | 26,4 | | 185,9 | | 54-11г-2020 |
| Сок (в ассортименте) | | | 200 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | | 4,6 | | 0,4 | | 29,6 | | 140,6 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 45 | | 2,9 | | 0,6 | | 14,9 | | 76,8 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | **955** | | **38,7** | | **47,8** | | **112,9** | | **1030,8** | |  |
| **Полдник** | **Зефир** | | | **70** | | **1,1** | | **0** | | **79,4** | | **305** | | пром. |
| **Компот из яблок** | | | **200** | | **0,22** | | **0** | | **24,42** | | **98,56** | | 349 |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** |  | | | **270** | | **1,32** | | **0** | | **103,82** | | **403,56** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | **1985** | | **55,52** | | **58,7** | | **303,52** | | **1941,06** | |  |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Среда, 2 неделя** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | Оладьи с джемом | | | 100/40 | | 39,3 | | 14,3 | | 29,7 | | 405,6 | | ТТК-2308 |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Йогурт | | | 200 | | 3,0 | | 2,0 | | 11 | | 73 | | Пром. |
| Фрукты | | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | |  | |  | |  | |  | |  | | пром. |
| Хлеб ржаной | | |  | |  | |  | |  | |  | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | **440** | | **39,9** | | **14,7** | | **46** | | **476,8** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | **10** | | **0,1** | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | **5,4** | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **710** | | **45,4** | | **19,1** | | **62,1** | | **602,7** | |  |
| **Обед** | Салат из свеклы отварной | | | 100 | | 1,3 | | 4,5 | | 7,7 | | 76 | | 54-13з-2020 |
| Суп картофельный с фасолью | | | 250 | | 8,5 | | 5,7 | | 18 | | 157,4 | | 54-8с-2020 |
| каша пшенная | | | 200 | | 7,2 | | 4,4 | | 34,2 | | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| Бедро тушенное | | | 100 | | 21,13 | | 12,08 | | 0,19 | | 193,93 | | 293 |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Кисель | | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | | 349 |
| Хлеб ржаной | | | 60 | | 4,6 | | 0,4 | | 29,6 | | 140,6 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 45 | | 2,9 | | 0,6 | | 14,9 | | 76,8 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | **955** | | **45,85** | | **27,68** | | **129,01** | | **940,69** | |  |
| **Полдник** | Печенье овсяное | | | 44 | | 3,5 | | 3,5 | | 73 | | 340 | | пром. |
| Сок 0,2 | | | 200 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | | **244** | | **3,9** | | **3,9** | | **82,8** | | **382** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | **1909** | | **95,15** | | **50,68** | | **273,91** | | **1925,39** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Четверг, 2 неделя** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | Печень тушенная в соусе | | | 100 | | 16,8 | | 15,8 | | 6,6 | | 236,5 | | 54-9с-2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | 200 | | 7,2 | | 4,4 | | 34,2 | | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| Какао с молоком | | | 200 | | 3,52 | | 3,72 | | 25,49 | | 145,20 | | 725 |
| Фрукты (в ассортименте) | | | 100 | | 1,1 | | 0,2 | | 18,4 | | 79,6 | | пром |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | **650** | | **29** | | **20,9** | | **87,4** | | **645,8** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | **10** | | **0,1** | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | **5,4** | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **860** | | **34,5** | | **25,3** | | **103,5** | | **771,7** | |  |
| **Обед** | Салат из свежих овощей | | | 100 | | 1,5 | | 2,18 | | 9,33 | | 62,98 | | 45 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | | | 250 | | 4,7 | | 5,6 | | 5,7 | | 92,2 | | 54-1с-2020 |
| Макаронные изделия отварные | | | 200 | | 7,2 | | 6,5 | | 43,7 | | 262,4 | | 54-1г-2020 |
| тефтели мясные | | | 100 | | 14,72 | | 16,13 | | 18,62 | | 278,75 | | 472 |
| Сок (в ассортименте) | | | 200 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 60 | | 4,6 | | 0,4 | | 29,6 | | 140,6 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 45 | | 2,9 | | 0,6 | | 14,9 | | 76,8 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | **955** | | **36,02** | | **31,81** | | **131,65** | | **955,73** | |  |
| **Полдник** | Конфета «Боярушка» | | | 35 | | 2,1 | | 9,9 | | 69 | | 380 | | пром. |
| Компот из яблок | | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | | 349 |
| **Итого за полдник** |  | | | **265** | | **2,32** | | **9,9** | | **93,42** | | **478,56** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | **2080** | | **72,84** | | **64,01** | | **328,57** | | **2205,09** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Пятница, 2 неделя** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | Бутерброд с сыром | | 50/30 | | 16,9 | | 24 | | 4,4 | | 300,7 | | 54-20з-2020 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | | 2,8 | | 0,2 | | 5,8 | | 36,8 | | пром |
| Чай с лимоном | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 6,5 | | 26,8 | | 54-2ги-2020 |
| Фрукт (в ассортименте) | | 100 | | 1,1 | | 0,2 | | 18,4 | | 79,6 | | пром |
| Хлебобулочное изделие | | 50 | | 4,8 | | 4,8 | | 36 | | 225 | | пром |
| **Итого за Завтрак** | | **650** | | **25,8** | | **29,2** | | **71,1** | | **668,9** | |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **860** | | **31,3** | | **33,6** | | **87,2** | | **794,8** | |  |
| **Обед** | Помидор (сезонный) | | 100 | | 1 | | 0,2 | | 3,2 | | 17,8 | | 54-5з-2020 |
| Суп с рыбными консервами | | 250 | | 9,9 | | 4,8 | | 15,6 | | 144,6 | | 54-12с-2020 |
| рис отварной | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 200 | | 4,9 | | 6,4 | | 48,7 | | 271,3 | | 54-6г-2020 |
| котлеты мясные | | 100 | | 13,7 | | 13,1 | | 12,4 | | 221,3 | | 54-4м-2020 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | | 349 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,6 | | 0,4 | | 29,6 | | 140,6 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 45 | | 2,9 | | 0,6 | | 14,9 | | 76,8 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **955** | | **37,22** | | **25,5** | | **148,82** | | **970,96** | |  |
| **Полдник** | Рулет-мини | | 35 | | 4 | | 19 | | 62 | | 440 | | пром. |
| Сок (разливной) | | 200 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | **235** | | **4,4** | | **19,4** | | **71,8** | | **482** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **2050** | | **72,92** | | **78,5** | | **307,76** | | **2247,76** | |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |  | |  |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | | | Белки | | | | | | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | | | г. | | | | | | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Понедельник, 1 неделя** |  | | |  | | | |  | | | | | | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | | | | 7,2 | | | | | | | 4,4 | | 34,2 | | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| бедро запеченное куриное | | | 100 | | | | 21,13 | | | | | | | 12,08 | | 0,19 | | 193,93 | | 293 |
| Какао с молоком | | | 200 | | | | 3,52 | | | | | | | 3,72 | | 25,49 | | 145,2 | | 725 |
| Фрукт | | | 100 | | | | 0,4 | | | | | | | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | | | 2,3 | | | | | | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | | | 1,3 | | | | | | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | **650** | | | | **32,53** | | | | | | | **17,38** | | **72,19** | | **566,93** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | |  | | | |  | | | | | | |  | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | **10** | | | | **0,1** | | | | | | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | | | **5,4** | | | | | | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **860** | | | | **38,03** | | | | | | | **21,78** | | **88,29** | | **692,83** | |  |
| **Обед** | Салат из сезонных овощей | | | 100 | | | | 1,5 | | | | | | | 2,18 | | 9,33 | | 62,98 | | 45 |
| Рассольник Ленинградский | | | 200 | | | | 4,7 | | | | | | | 5,8 | | 13,6 | | 125,5 | | 54-3с-2020 |
| бефстроганов (куриное филе) | | | 90 | | | | 17,93 | | | | | | | 18,34 | | 5,16 | | 255,55 | | ТТК5718 |
| макароны отварные | | | 150 | | | | 5,4 | | | | | | | 4,9 | | 32,8 | | 196,8 | | 54-1г-2020 |
| Сок (в ассортименте) | | | 200 | | | | 0,4 | | | | | | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | | | 2,2 | | | | | | | 0,2 | | 14,8 | | 704 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | | | 2 | | | | | | | 0,4 | | 10 | | 51,2 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | **810** | | | | **34,13** | | | | | | | **32,22** | | **95,49** | | **1438,03** | |  |
| **Полдник** | **Рулет-мини** | | | **35** | | | | **2,1** | | | | | | | **9,9** | | **69** | | **380** | | пром. |
| **Компот из яблок** | | | **200** | | | | **0,22** | | | | | | | **0** | | **24,42** | | **98/56** | | 349 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** |  | | | **265** | | | | **2,32** | | | | | | | **9,9** | | **93,42** | | **478,56** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | **1935** | | | | **74,48** | | | | | | | **63,9** | | **277,2** | | **2609,42** | |  |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | | |  | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры | |
| Вес блюда | | | | Белки | | | | | | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | | | г. | | | | | | | г. | | г. | | Ккал. | |
| **Вторник, 1 неделя** |  | | |  | | | |  | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **Завтрак** | каша молочная рисовая с изюмом | | | 200 | | | | 8,4 | | | | | | | 10,8 | | 38,4 | | 283,9 | | 54-1к-2020 | |
| Бутерброд с сыром | | | 50/30 | | | | 8,9 | | | | | | | 15,9 | | 28,4 | | 293,2 | | 54-1з-2020 | |
| Чай с лимоном и сахаром | | | 200 | | | | 0,3 | | | | | | | 0 | | 6,7 | | 27,9 | | 54-гн-2020 | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | 3,2 | | | | | | | 0,4 | | 22,1 | | 105,2 | | пром. | |
| Фрукт | | | 100 | | | | 13,46 | | | | | | | 10,86 | | 5,34 | | 172,94 | | 338 | |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | | | 1,3 | | | | | | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | | пром. | |
| **Итого за Завтрак** | | | **590** | | | | **33,66** | | | | | | | **31,16** | | **79,24** | | **731,54** | |  | |
| **Дополнительное питание:** | | |  | | | |  | | | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **МЕД** | | | **10** | | | | **0,1** | | | | | | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | | пром. | |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | **200** | | | | **5,4** | | | | | | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | | пром. | |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | **800** | | | | **39,16** | | | | | | | **35,56** | | **95,34** | | **857,44** | |  | |
| **Обед** | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 100 | | | | 1,43 | | | | | | | 5,08 | | 8,55 | | 85,68 | | 52 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | | 200 | | | | 4,7 | | | | | | | 5,7 | | 10,1 | | 110,4 | | 54-2с-2020 | |
| картофельное пюре | | | 150 | | | | 3,2 | | | | | | | 5,2 | | 19,8 | | 139,4 | | 54-11г-2020 | |
| рыба запеченная в соусе | | | 90 | | | | 12,3 | | | | | | | 6,7 | | 5,7 | | 132,4 | | 54-11р-2020 | |
| Компот из смеси сухофруктов | | | 200 | | | | 0,22 | | | | | | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | | 349 | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | | | 2,2 | | | | | | | 0,2 | | 14,8 | | 704 | | пром. | |
| Хлеб ржаной | | | 30 | | | | 2 | | | | | | | 0,4 | | 10 | | 51,2 | | пром. | |
| **Итого за обед** |  | | | **700** | | | | **24,62** | | | | | | | **18,2** | | **84,82** | | **1235,96** | |  | |
| **Полдник** | Рулет-мини | | | 35 | | | | 4 | | | | | | | 19 | | 62 | | 440 | | пром. | |
| Сок (разливной) | | | 200 | | | | 0,4 | | | | | | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | | пром. | |
| **Итого за полдник** |  | | | **235** | | | | **4,4** | | | | | | | **19,4** | | **71,8** | | **482** | |  | |
| **ИТОГО за день** |  | | | **1735** | | | | **68,18** | | | | | | | **73,26** | | **251,96** | | **2575,4** | |  | |
|  |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | |  | | |
| Прием пищи | Название блюда | | | |  | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | | | Белки | | | | | Жиры | | | Углеводы | |
| г. | | | | г. | | | | | г. | | | г. | | Ккал. | |
| **Среда, 1 неделя** |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | запеканка творожная с сгущенным молоком | | | | 200/30 | | | | 39,3 | | | | | 14,3 | | | 29,7 | | 405,6 | | 54-1т-2020 |
| йогурт | | | | 200 | | | | 3,0 | | | | | 2,0 | | | 11 | | 73 | | Пром. |
| Фрукты | | | | 100 | | | | 0,4 | | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 44,4 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | | | | 2,3 | | | | | 0,2 | | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | | | | 1,3 | | | | | 0,3 | | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | | **400** | | | | **39,9** | | | | | **14,7** | | | **46** | | **476,8** | |  |
| **Дополнительное питание:** | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | | | **10** | | | | **0,1** | | | | | **0** | | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | | | **200** | | | | **5,4** | | | | | **4,4** | | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | | | **610** | | | | **45,4** | | | | | **19,1** | | | **62,1** | | **602,7** | |  |
| **Обед** | салат из сезонных овощей | | | | 100 | | | | 2,5 | | | | | 5,783 | | |  | | 107,18 | | 67 |
| Суп картофельный с вермишелью | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |
| 200 | | | | 10,9 | | | | | 9,5 | | | 12,1 | | 176,6 | | 163 |
| Плов с курицей | | | | 150 | | | | 26,08 | | | | | 30,49 | | | 55,1 | | 599,17 | | 291 |
| Сок (в ассортименте) | | | | 200 | | | | 0,4 | | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | | | | 2,2 | | | | | 0,2 | | | 14,8 | | 704 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | | | 30 | | | | 2 | | | | | 0,4 | | | 10 | | 51,2 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | | | **710** | | | | **44,08** | | | | | **46,773** | | | **101,8** | | **1680,15** | |  |
| **Полдник** | Вафли | | | | 38 | | | | 3,7 | | | | | 28,9 | | | 66,1 | | 527 | | пром. |
| Сок 0,2 | | | | 200 | | | | 0,4 | | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | | | **238** | | | | **4,1** | | | | | **29,3** | | | **75,9** | | **569** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | | | **1558** | | | | **93,58** | | | | | **95,173** | | | **239,8** | | **2851,85** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | | Жиры | | Углеводы |
| г. | | г. | | | г. | | г. | Ккал. | |
| **Четверг, 1 неделя** |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| **Завтрак** | Кукуруза консервированная | | 100 | | 0,5 | | | 3,33 | | 2,67 | 42,67 | | 24 |
| Макароны отварные | | 200 | | 7,2 | | | 4,4 | | 34,2 | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| Бедро тушеное | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| 90 | | 21,13 | | | 12,08 | | 0,19 | 193,93 | | 293 |
| Какао с молоком | | 200 | | 3,52 | | | 3,72 | | 25,49 | 145,2 | | 725 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | | 0,2 | | 14,8 | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | | 0,3 | | 6,7 | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **650** | | **32,63** | | | **20,31** | | **65,06** | **565,2** | |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | | **0** | | **7,3** | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | | **4,4** | | **8,8** | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **860** | | **38,13** | | | **24,71** | | **81,16** | **691,1** | |  |
| **Обед** | Помидоры и огурцы (сезонные) | | 60 | | 0,7 | | | 0,1 | | 2,3 | 12,8 | | 54-3з-2020 |
| Суп картофельный с горохом | | 200 | | 6,7 | | | 4,6 | | 16,3 | 133,1 | | 54-8с-2020 |
| Жаркое по-домашнему | | 150 | | 20,1 | | | 18,7 | | 17,2 | 318 | | 54-9м-2020 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,22 | | | 0 | | 24,42 | 98,56 | | 349 |
| Хлеб ржаной | | 30 | | 2,2 | | | 0,2 | | 14,8 | 704 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2 | | | 0,4 | | 10 | 51,2 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **720** | | **31,92** | | | **24** | | **85,02** | **1317,66** | |  |
| **Полдник** | Зефир | | 70 | | 1,1 | | | 0 | | 79,4 | 305 | | пром. |
| Лимонный напиток | | 200 | | 0,22 | | | 0 | | 24,42 | 98,56 | | 349 |
| **Итого за полдник** |  | | **270** | | **1,32** | | | **0** | | **103,82** | **403,56** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **1850** | | **71,37** | | | **48,71** | | **270** | **2412,32** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | | Жиры | | Углеводы |
| г. | | г. | | | г. | | г. | Ккал. | |
| **Пятница, 1 неделя** |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| **Завтрак** | Горошек зеленый | | 60 | | 0,8 | | | 2,8 | | 4,4 | 46,8 | | ***пром.*** |
| омлет с сыром | | 150 | | 16,9 | | | 24 | | 4,4 | 300,7 | | 54-1о-2020 |
| Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,3 | | | 0 | | 6,7 | 27,9 | | 54-гн-2020 |
| Фрукты | | 100 | | 1,1 | | | 0,2 | | 18,4 | 79,6 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | | 0,2 | | 14,8 | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | | 0,3 | | 6,7 | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **610** | | **22,7** | | | **27,5** | | **55,4** | **559,4** | |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | | **0** | | **7,3** | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | | **4,4** | | **8,8** | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **820** | | **28,2** | | | **31,9** | | **71,5** | **685,3** | |  |
| **Обед** | Салат из свежих овощей | | 100 | | 1 | | | 6,1 | | 5,8 | 81,5 | | 54-21з-2020 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | | 200 | | 4,7 | | | 5,6 | | 5,7 | 92,2 | | 54-1с-2020 |
| Картофельное пюре | | 150 | | 7,2 | | | 4,4 | | 34,2 | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| биточек мясной | | 90 | | 13,7 | | | 13,1 | | 12,4 | 221,3 | | 54-4м-2020 |
| Кисель | | 200 | | 0,0 | | | 0,0 | | 22,0 | 88,0 | | 651 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,2 | | | 0,2 | | 14,8 | 704 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | | 0,4 | | 10 | 51,2 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **870** | | **31,2** | | | **30,2** | | **92,7** | **1389,6** | |  |
| **Полдник** | Печенье овсяное | | 44 | | 3,5 | | | 3,5 | | 73 | 340 | | пром. |
| Сок 0,2 | | 200 | | 0,4 | | | 0,4 | | 9,8 | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | **244** | | **3,9** | | | **3,9** | | **82,8** | **382** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **1934** | | **63,3** | | | **66** | | **247** | **2456,49** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | | Жиры | | Углеводы |
| г. | | г. | | | г. | | г. | Ккал. | |
| **Понедельник, 2 неделя** |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| **Завтрак** | Икра кабачковая | | 60 | | 0,7 | | | 0,1 | | 2,3 | 12,8 | | 54-3з-2020 |
| макароны отварные с сыром | | 150 | | 10,5 | | | 9,1 | | 38,1 | 276,9 | | 54-3г-2020 |
| Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,3 | | | 0 | | 6,7 | 27,9 | | 54-гн-2020 |
| Фрукты | | 100 | | 1,1 | | | 0,2 | | 18,4 | 79,6 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | | 0,2 | | 14,8 | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | | 0,3 | | 6,7 | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **610** | | **16,2** | | | **9,9** | | **87** | **501,6** | |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | | **0** | | **7,3** | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | | **4,4** | | **8,8** | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **820** | | **21,7** | | | **14,3** | | **103,1** | **627,5** | |  |
| **Обед** | Салат из свежих овощей | | 100 | | 2,5 | | | 5,783 | |  | 107,18 | | 67 |
| Суп картофельный с гречкой | |  | |  | | |  | |  |  | |  |
| 200 | | 10,9 | | | 9,5 | | 12,1 | 176,6 | | 54-9с-2020 |
| Плов с курицей | | 150 | | 26,08 | | | 30,49 | | 55,1 | 599,17 | | 291 |
| Какао с молоком | | 200 | | 0,22 | | | 0 | | 24,42 | 98,56 | | 349 |
| Хлеб ржаной | | 30 | | 2,2 | | | 0,2 | | 14,8 | 704 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2 | | | 0,4 | | 10 | 51,2 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **710** | | **43,9** | | | **46,373** | | **116,42** | **1736,71** | |  |
| **Полдник** | Вафли | | 38 | | 3,7 | | | 28,9 | | 66,1 | 527 | | пром. |
| Сок 0,2 | | 200 | | 0,4 | | | 0,4 | | 9,8 | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | **238** | | **4,1** | | | **29,3** | | **75,9** | **569** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **1768** | | **69,7** | | | **89,973** | | **295,42** | **2933,21** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  | |  | | |  | | | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | | | Жиры | | | Углеводы | |
| г. | | г. | | | | г. | | | г. | | Ккал. | |
| **Вторник, 2 неделя** |  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | каша молочная манная | | 200 | | 5 | | | | 5,8 | | | 24,1 | | 168,9 | | 54-16к-2020 |
| Бутерброд с сыром | | 50/30 | | 8,9 | | | | 15,9 | | | 28,4 | | 293,2 | | 54-1з-2020 |
| Чай с сахаром | | 200 | | 0,3 | | | | 0 | | | 6,7 | | 27,9 | | 54-гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | | | 0,2 | | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | | | 0,3 | | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **550** | | **10** | | | | **6,5** | | | **70,7** | | **380,8** | |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | | | **0** | | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | | | **4,4** | | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **760** | | **15,5** | | | | **10,9** | | | **86,8** | | **506,7** | |  |
| **Обед** | Кукуруза сахарная | | 60 | | 1 | | | | 6,1 | | | 5,8 | | 81,5 | | 54-21з-2020 |
| 60 | | 1 | | | | 6,1 | | | 5,8 | | 81,5 | | 54-8з-2020 |
| Рассольник Ленинградский | | 200 | | 4,7 | | | | 5,8 | | | 13,6 | | 125,5 | | 54-3з-2020 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | | 90 | | 16,7 | | | | 19,8 | | | 4,9 | | 266,2 | | 54-9р-2020 |
| картофель отварной | | 150 | | 3,2 | | | | 5,2 | | | 19,8 | | 139,4 | | 54-11г-2020 |
| Сок (в ассортименте) | | 200 | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,2 | | | | 0,2 | | | 14,8 | | 704 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | | | 0,4 | | | 10 | | 51,2 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **820** | | **31,2** | | | | **44** | | | **84,5** | | **1491,3** | |  |
| **Полдник** | **Зефир** | | **70** | | **1,1** | | | | **0** | | | **79,4** | | **305** | | пром. |
| **Компот из яблок** | | **200** | | **0,22** | | | | **0** | | | **24,42** | | **98,56** | | 349 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за полдник** |  | | **270** | | **1,32** | | | | **0** | | | **103,82** | | **403,56** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **1850** | | **48,02** | | | | **54,9** | | | **275,12** | | **2401,56** | |  |
|  |  |  | |  | |  |  | | |  | | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | | | Жиры | | | Углеводы | |
| г. | | г. | | | | г. | | | г. | | Ккал. | |
| **Среда, 2 неделя** |  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  |
| **Завтрак** | Оладьи с джемом | | 100/40 | | 39,3 | | | | 14,3 | | | 29,7 | | 405,6 | | ТТК-2308 |
|  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  |
| йогурт | | 200 | | 3,0 | | | | 2,0 | | | 11 | | 73 | | Пром. |
| Фрукты (яблоко) | | 100 | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 44,4 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | | | 0,2 | | | 14,8 | | 70,3 | | пром. |
| Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | | | 0,3 | | | 6,7 | | 34,1 | | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **400** | | **39,9** | | | | **14,7** | | | **46** | | **476,8** | |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | | | **0** | | | **7,3** | | **29,5** | | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | | | **4,4** | | | **8,8** | | **96,4** | | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **610** | | **45,4** | | | | **19,1** | | | **62,1** | | **602,7** | |  |
| **Обед** | Салат из свеклы отварной | | 60 | | 0,8 | | | | 2,7 | | | 4,6 | | 45,6 | | 54-13з-2020 |
| Суп картофельный с фасолью | | 200 | | 6,7 | | | | 4,6 | | | 16,3 | | 133,1 | | 54-8с-2020 |
| каша пшенная | | 150 | | 7,2 | | | | 4,4 | | | 34,2 | | 197,4 | | 54-6г-2020 |
| куры тушеные в соусе | | 90 | | 21,13 | | | | 12,08 | | | 0,19 | | 193,93 | | 293 |
|  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  |
| Кисель | | 200 | | 0,22 | | | | 0 | | | 24,42 | | 98,56 | | 349 |
| Хлеб ржаной | | 30 | | 2,2 | | | | 0,2 | | | 14,8 | | 704 | | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2 | | | | 0,4 | | | 10 | | 51,2 | | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **820** | | **40,25** | | | | **24,38** | | | **104,51** | | **1423,79** | |  |
| **Полдник** | Печенье овсяное | | 44 | | 3,5 | | | | 3,5 | | | 73 | | 340 | | пром. |
| Сок 0,2 | | 200 | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 9,8 | | 42 | | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | **244** | | **3,9** | | | | **3,9** | | | **82,8** | | **382** | |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **1674** | | **89,55** | | | | **47,38** | | | **249,41** | | **2408,49** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | | г. | | г. | | Ккал. |
| **Четверг, 2 неделя** |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| **Завтрак** | Печень тушенная в соусе | | 90 | | 15,1 | | | 14,2 | | 5,9 | | 212,9 | 54-9с-2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | 7,2 | | | 4,4 | | 34,2 | | 197,4 | 54-6г-2020 |
| Какао с молоком | | 200 | | 3,52 | | | 3,72 | | 25,49 | | 145,2 | 725 |
| Фрукты (в ассортименте) | | 100 | | 1,1 | | | 0,2 | | 18,4 | | 79,6 | пром |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,3 | | | 0,2 | | 14,8 | | 70,3 | пром. |
| Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | | 0,3 | | 6,7 | | 34,1 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | | **27,3** | | | **19,3** | | **86,7** | | **622,2** |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **850** | | **32,8** | | | **23,7** | | **102,8** | | **748,1** |  |
| **Обед** | Салат из сезонных овощей | | 100 | | 1,5 | | | 2,18 | | 9,33 | | 62,98 | 45 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | | 200 | | 4,7 | | | 5,6 | | 5,7 | | 92,2 | 54-1с-2020 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | | 5,4 | | | 4,9 | | 32,8 | | 196,8 | 54-1г-2020 |
| тефтели мясные | | 90 | | 14,72 | | | 16,13 | | 18,62 | | 278,75 | 472 |
| Сок (в ассортименте) | | 200 | | 0,4 | | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | пром. |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,2 | | | 0,2 | | 14,8 | | 704 | пром. |
| Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | | 0,4 | | 10 | | 51,2 | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **860** | | **30,92** | | | **29,81** | | **101,05** | | **1427,93** |  |
| **Полдник** | Конфета «Боярушка» | | 65 | | 2,1 | | | 9,9 | | 69 | | 380 | пром. |
| Компот из яблок | | 200 | | 0,22 | | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | 349 |
| **Итого за полдник** |  | | **265** | | **2,32** | | | **9,9** | | **93,42** | | **478,56** |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **1975** | | **66,04** | | | **63,41** | | **297,27** | | **2654,59** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| Прием пищи | Название блюда | |  | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Вес блюда | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | |
| г. | | г. | | | г. | | г. | | Ккал. |
| **Пятница, 2 неделя** |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| **Завтрак** | Бутерброд с сыром | | 50/30 | | 16,9 | | | 24 | | 4,4 | | 300,7 | 54-20з-2020 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | | 2,8 | | | 0,2 | | 5,8 | | 36,8 | пром |
| Чай с лимоном | | 200 | | 0,2 | | | 0 | | 6,5 | | 26,8 | 54-2ги-2020 |
| Фрукт (в ассортименте) | | 100 | | 1,1 | | | 0,2 | | 18,4 | | 79,6 | пром |
| Хлебобулочное изделие | | 50 | | 4,8 | | | 4,8 | | 36 | | 225 | пром |
| **Итого за Завтрак** | | **650** | | **25,8** | | | **29,2** | | **71,1** | | **668,9** |  |
| **Дополнительное питание:** | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| **МЕД** | | **10** | | **0,1** | | | **0** | | **7,3** | | **29,5** | пром. |
| **Молоко в ИУ (2,5-3,2%)** | | **200** | | **5,4** | | | **4,4** | | **8,8** | | **96,4** | пром. |
| **ИТОГО завтрак+ доп. питание** |  | | **860** | | **31,3** | | | **33,6** | | **87,2** | | **794,8** |  |
| **Обед** | Помидор (сезонный) | | 60 | | 0,7 | | | 0,1 | | 2,3 | | 12,8 | 54-5з-2020 |
| Суп с рыбными консервами | | 200 | | 7,9 | | | 3,8 | | 12,4 | | 115,7 | 54-12с-2020 |
| рис отварной | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| 150 | | 3,7 | | | 4,8 | | 36,5 | | 203,5 | 54-6г-2020 |
| котлеты мясные | | 90 | | 13,7 | | | 13,1 | | 12,4 | | 221,3 | 54-4м-2020 |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,22 | | | 0 | | 24,42 | | 98,56 | 349 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,2 | | | 0,2 | | 14,8 | | 704 | пром. |
| Хлеб ржаной | | 30 | | 2 | | | 0,4 | | 10 | | 51,2 | пром. |
| **Итого за обед** |  | | **770** | | **30,42** | | | **22,4** | | **112,82** | | **1407,06** |  |
| **Полдник** | Рулет-мини | | 35 | | 4 | | | 19 | | 62 | | 440 | пром. |
| Сок (разливной) | | 200 | | 0,4 | | | 0,4 | | 9,8 | | 42 | пром. |
| **Итого за полдник** |  | | **235** | | **4,4** | | | **19,4** | | **71,8** | | **482** |  |
| **ИТОГО за день** |  | | **1865** | | **66,12** | | | **75,4** | | **271,82** | | **2683,86** |  |