

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1 день, понедельник** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Каша вязкая манная на молоке с сахаром* | *153/203* | *3,78/4,94* | *3,96/5,176* | *13,365/17,47* | *104,61/136,74* | *0,72/0,94* | *168,29 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Кофейный напиток с молоком* | *160/200* | *0,08/0,1* | *0,08/0,1* | *8,96/11,2* | *35,024/43,78* |  | *397 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | *0* |  |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/35* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/448*** | ***8,36/11,36*** | ***10,3/13,166*** | ***50,285/67,94*** | ***327,474/435,92*** | ***0,72/0,94*** |  |
| ***2-ой ЗАВТРАК Сок*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***46*** |  |  |
| ***ОБЕД*** | *Суп картофельный с рыбными консервами* | *180/200* | *37469,* | *3.5/3.9* | *10.01/11.12* | *262,28/386,5* |  | *87 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Голубцы ленивые с курами* | *50/60* | *14,89/18,39* | *27,26/33,38* | *10,42/12,87* | *435,08/537,45* | *49,317/60,9* | *183 Пермь* |
| ***ОБЕД*** |  | *100/120* | *2,76/3,31* | *3,71/4,5* | *22,51/27* | *134,55/161,46* | *0* | *315 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Компот из сушенных фруктов(Сухофрукты)* | *100/150* | *0,04/0,06* | *0,04/0,06* | *5,86/8,79* | *23,13/64,7* | *0,89/1,335* | *372 Могильный* |
|  | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *1,65/2,64* | *0,3/0,48* | *8,35/13,4* | *43,5/69,6* | *0* | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***475/600*** | ***18,06/23,14*** | ***29,83/37,02*** | ***33,68/47,64*** | ***763,99/1058,25*** | ***50,2/62,2*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Макаронные изделия отварные с тертым сыром* | *80/120/10/15* | *15,58/23,37* | *6,46/9,69* | *15,52/23,28* | *182,52/273,78* |  | *117 Пермь* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с молоком* | *150/180* | *0,* | *0,* | *8,28/9,94* | *31,44/37,73* |  | *392 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***245/320*** | ***15,58/23,37*** | ***6,46/9,69*** | ***23,8/33,22*** | ***213,96/311,51*** |  |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1170/1468*** | ***42,5/58,37*** | ***46,69/59,976*** | ***117,865/158,9*** | ***1351,424/1851,68*** | ***50,92/63,14*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1170/1468*** | ***42,5/58,37*** | ***46,69/59,976*** | ***117,865/158,9*** | ***1351,424/1851,68*** | ***50,92/63,14*** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2 день, вторник** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Каша вязкая молочная рисовая с сахаром* | *153/205* | *2,72/3,63* | *1,97/2,63* | *15,80/21,1* | *92,33/123,11* | *0,73/0,97* | *168,2 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Какао с молоком* | *150/180* | *2,865/3,438* | *3,015/3,618* | *12,67/15,2* | *88,04/105,65* | *0,555/0,666* | *397 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | *0* |  |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  | *0* |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/451*** | ***12,985/16,688*** | ***13,36/15,99*** | ***46,26/60,17*** | ***338,34/427,4*** | ***1,285/1,636*** |  |
| ***2-ой ЗАВТРАК Кисель*** |  | ***100*** | ***0,68*** | ***0,*** | ***14,51*** | ***58,1*** |  | ***385 Могильный*** |
| ***ОБЕД*** | *Рассольник Ленинградский на к/б со сметаной* | *180/200* | *3,62/4,0* | *8,14/9,0* | *23,31/25,9* | *107,6/119,6* |  | *76 Могильный* |
| ***ОБЕД*** |
| ***ОБЕД*** | *Котлеты рубленые из птицы* | *50/80* | *9,63/12,8* | *10,3/13,7* | *6/8* | *155,37/207,16* | *0,888/1,184* | *305 Могильный* |
| ***Обед*** | *Каша гречневая рассыпчатая* | *100/130* | *6,44/7,61* | *4,62/5,45* | *28,99/34,3* | *183,9/217,34* |  | *318 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Салат из свежих огурцов и помидор* | *30* | *0,162* | *1,101* | *1,572* | *16,845* | *0.966/1.127* | *228 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Компот из сушенных фруктов(Сухофрукты)* | *100/150* | *0,35/0,53* | *0,07/0,11* | *10,71/16,01* | *43,25/64,88* | *0* | *376 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *1,5/2,4* | *0,3/0,48* | *11,1/17,78* | *54,3/86,88* |  | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***485/630*** | ***21,702/27,502*** | ***24,531/29,841*** | ***81,682/103,562*** | ***561,265/712,705*** | ***1,854/2,311*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Каша молочная жидкая пшенная с сахаром* | *153/185* | *8,5//12,75* | *2,8/3,5* | *23,8/29,8* | *178,3/222,9* |  | *318 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Печенье* | *20* | *1,5* | *2,36* | *14,98* | *83,4* |  |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с сахаром* | *150/180* | *0,* | *0,* | *8,28/9,94* | *31,44/37,73* |  | *392 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***273/365*** | ***10,192/14,634*** | ***6,388/8,316*** | ***47,676/55,952*** | ***307,42/372,59*** | ***3,82/7,64*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1208/1546*** | ***41,659/59,504*** | ***44,279/54,147*** | ***190,128/234,194*** | ***1265,125/1570,795*** | ***6,959/11,587*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1208/1546*** | ***41,659/59,504*** | ***44,279/54,147*** | ***190,128/234,194*** | ***1265,125/1570,795*** | ***6,959/11,587*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3 день, среда** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Омлет натуральный* | *130/150* | *11,1/12,8* | *13,3/15,34* | *2,96/3,41* | *176/203,1* | *0,3/0,35* | *215 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Салат из свежих огурцов*  | *20/40* | *0,152/0,304* | *1,218/2,436* | *0,476/0,952* | *13,46/26,92* | *1,9/3,8* | *13 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Чай с лимоном* | *170/200* | *0,07/0,08* | *0,* | *9,47/11,14* | *36,8/43,3* | *1,2/1,4* | *393 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | ***0*** |  |
| ***Итого завртрак*** | ***353/440*** | ***15,822/19,504*** | ***20,778/25,666*** | ***40,866/54,772*** | ***414,1/528,72*** | ***4,4/6,79*** |  |
| ***2-ой завтрак*** *Апельсины* | ***95/100*** | ***0,9/1*** | ***0,2/0,21*** | ***7,7/8,1*** | ***40,9/43,1*** | ***2,2/2,64*** |  |
| ***ОБЕД*** | *Суп картофельный с крупой (пшено) с курами* | *180/200* | *3,7/4,1* | *8,9/9,9* | *23,4/26* | *115,7/128,5* |  | *80 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Суфле из рыбы* | *50/60* | *6,37/11,1* | *2,9/3,3* | *6,78/9,04* | *87/116* |  | *336 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Рис отварной* | *100/120* | *2,59* | *3,39* | *26,85* | *150,12/* |  | *191 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Соус томатный* | *30* | *0,16* | *1,1* | *1,57* | *16,8* |  | *228 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Компот из сушенных фруктов(Сухофрукты)* | *100/150* | *0,15/0,225* | *0,06/0,09* | *7,06/10,59* | *29,03/43,55* | *60,12/90,18* | *379 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *1,5/2,4* | *0,3/0,48* | *11,1/17,78* | *54,3/86,88* | *0* | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***465/600*** | ***11,65/17,825*** | ***12,16/13,77*** | ***48,34/63,41*** | ***286,03/374,93*** | ***60,12/90,18*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Каша жидкая вермишелевая с сахаром* | *153/185* | *2,91/3,5* | *3,1/3,7* | *7,8/9,4* | *99,3/119,2* | *0,36/0,432* | *185,1б Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Какао с молоком* | *150/180* | *2,87/3,444* | *3/3,6* | *12,675/15,21* | *88/105,6* | *0,555/0,666* | *397 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Ватрушка с повидлом* | *60* | *7,1* | *2,64* | *41,9* | *219,6* |  | *289 Пермь* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***363/425*** | ***12,88/14,044*** | ***8,74/9,94*** | ***62,375/66,51*** | ***406,9/444,4*** | ***0,915/1,098*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1276/1565*** | ***41,252/52,373*** | ***41,878/49,586*** | ***159,281/192,792*** | ***1147,93/1391,15*** | ***67,635/100,708*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1276/1565*** | ***41,252/52,373*** | ***41,878/49,586*** | ***159,281/192,792*** | ***1147,93/1391,15*** | ***67,635/100,708*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **4 день, четверг** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Каша вязкая молочная геркулесовая с сахаром* | *153/205* | *5,6/6,2* | *5,5/6,1* | *23,9/26,5* | *168,5/187,2* | *1,4/1,5* | *168,1 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Кофейный напиток с молоком* | *150/180* | *2,31/2,772* | *2,55/3,06* | *12/14,4* | *79,1/94,92* | *0,975/1,17* | *395 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | *0* |  |
| ***ЗАВТРАК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***2-завтрак*** | ***Бананы*** | ***95/100*** | ***1/1,1*** | ***0,3/0,3*** | ***19,2/20,2*** | ***84,6/89*** |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/451*** | ***26,41/31,292*** | ***15,25/18,04*** | ***48,8/60,43*** | ***377,5/458*** | ***2,4/2,5*** |  |
| ***ОБЕД*** | *Свекольник на к/б со сметанной* | *180/200* | *1,944/2,16* | *4,536/5,04* | *13/14,4* | *100,91/112,1* | *14/15,6* | *73 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Котлета куриная припущенная* | *50/60* | *7,85/9,43* | *8,88/10,66* | *5,35/6,42* | *132,77/159,32* | *2,5/3,1* | *178 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Каша гречневая рассыпчатая* | *100/120* | *5,82/7* | *3,62/4,34* | *0,833* | *175,87/211,04* |  | *315 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Соус томатный* | *30* | *2,67/3,2* | *3,94/4,65* | *26,9/31,8* | *153,78/181,7* |  | *315 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Напиток из свежих плодов(Апельсин)* | *100/150* | *0,11/0,165* | *0,02/0,03* | *5,96/8,94/* | *24,11/36,2* | *7,2/10,8* | *374 а Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *0.22/0.33* | *0.05/0.08* | *16.99/25.48* | *54,3/86,88* |  | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***485/630*** | ***13,444/16,255*** | ***13,58/15,95*** | ***73,005/93,03*** | ***453,4/563,875*** | ***9,7/13,9*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Каша жидкая молочная манная с сахаром* | *153/185* | *8,86/13,29* | *11/16,5* | *1,79/2,685* | *140,61/210,915* |  | *162 Пермь* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с лимоном* | *150/180* | *0,06/0,072* | *0,* | *8,35/10,02* | *32,49/38,99* | *1,1/1,32* | *393 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Мармелад* | *20* | *1,7* | *2,3* | *13,4* | *81,4* |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***290/360*** | ***13,77/18,962*** | ***16,095/22,298*** | ***41,95/49,125*** | ***285,21/471,505*** | ***2,2/2,64*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1220/1541*** | ***54,624/67,609*** | ***45,225/56,588*** | ***182,955/222,785*** | ***1200,71/1582,38*** | ***14,3/19,04*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1220/1541*** | ***54,624/67,609*** | ***45,225/56,588*** | ***182,955/222,785*** | ***1200,71/1582,38*** | ***14,3/19,04*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **5 день, пятница** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Каша "Дружба" с сахаром* | *153/205* | *4,08/5,4* | *3/4* | *17,88/23,8* | *115/153,3* | *0,465/0,62* | *1 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Какао с молоком* | *160/200* | *3,1/3,87* | *3,2/4* | *13,51/16,9* | *93,9/117,4* | *0,6/0,75* | *397 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | *0* |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***346/455*** | ***11,68/15,59*** | ***12,46/15,89*** | ***59,35/79,97*** | ***396,74/526,1*** | ***1,065/1,37*** |  |
| ***2 ЗАВТРАК*** | ***Яблоки*** | ***95/100*** | ***0,38/0,4*** | ***0,38/0,4*** | ***9,31/9,8*** | ***44,65/47*** |  |  |
| ***ОБЕД*** | *Щи из свежей капусты с картофелем, с курами со сметанной* | *180/200* | *1,836/2,04* | *2,178/2,42* | *13,03/14,5* | *79,25/88,1* | *12,7/14,1* | *80 могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Жаркое по-домашнему с курами* | *160/210* | *9,63/12,84* | *10,32/13,76* | *5,964/7,952* | *155,37/207,16* | *0,888/1,18* | *153 Пермь* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ОБЕД*** | *Салат из свежих помидор и огурцов* | *20/40* | *0,148/0,296* | *0,838/1,676* | *0,966/1,932* | *11,86/23,72* | *4,2/8,4* | *14 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Кисель из концентрата плодово-ягодного* | *100/150* | *0,35/0,525* | *0,07/0,105* | *10,71/16,065* | *43,25/64,875* |  | *233 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *2.64/3.3* | *0.48/0.6* | *13.36/16.7* | *69.6/87* | *0* | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***475/640*** | ***16,914/21,731*** | ***16,878/22,091*** | ***57,153/72,659*** | ***449,057/576,895*** | ***47,95/59,33*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Запеканка из творога с повидлом* | *60/80/10/15* | *1,672/3,135* | *3,752/7,35* | *14,512/27,21* | *97,312/182,46* |  | *117 Пермь* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с сахаром* | *150/180* | *0,* | *0,* | *8,28/9,94* | *31,44/37,73* |  | *392 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***250/305*** | ***1,672/3,135*** | ***3,752/7,35*** | ***30,692/45,05*** | ***160,352/251,79*** |  |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1166/1500*** | ***30,646/40,856*** | ***33,47/45,731*** | ***156,505/207,479*** | ***1050,799/1401,785*** | ***49,015/60,7*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1166/1500*** | ***30,646/40,856*** | ***33,47/45,731*** | ***156,505/207,479*** | ***1050,799/1401,785*** | ***49,015/60,7*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **6 день, понедельник** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Каша вязкая манная молочная с сахаром* | *153/205* | *3,9/4,3* | *2,34/,2,6* | *21,7/23,7* | *124,1/135,6* | *0,864/0,944* | *168,6 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Кофейный напиток с молоком* | *160/200* | *0,08/0,1* | *0,08/0,1* | *8,96/11,2* | *35,024/43,78* |  | *397 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | *0* |  |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/453*** | ***8,48/10,72*** | ***8,68/10,59*** | ***58,62/74,17*** | ***346,964/434,78*** | ***0,864/0,944*** |  |
| ***2-завтрак Сок*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***46*** |  |  |
| ***ОБЕД*** | *Суп -лапша на к/б* | *180/200* | *1,8/2* | *3,5/3,9* | *10,01/11,12* | *78,75/87,5* | *0,45/0,5* | *23 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Курица в соусе с томатом* | *50/80* | *11,5/18,4* | *4,6/7,4* | *9,4/15* | *125,4/200,6* |  | *314 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Макаронные изделия отварные* | *100/120* | *3,9/5,07* | *3,48/4,52* | *23,74/30,86* | *141,75/184,275* |  | *186 Пермь* |
| ***ОБЕД*** |  | *30* | *0,36* | *1,812* | *2,127* | *26,48* | *2,03* | *348 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Напиток из свежих плодов(Яблок)* | *100/150* | *0,11/0,165* | *0,02/0,03* | *5,96/8,94* | *24,11/36,165* | *7,2/10,8* | *374 а Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *2.64/3.3* | *0.48/0.6* | *13.36/16.7* | *69.6/87* | *0* | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***485/630*** | ***20,31/29,295*** | ***13,892/18,262*** | ***64,597/84,747*** | ***466,09/622,02*** | ***0,45/0,5*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Оладьи с повидлом* | *60/80/15/20* | *3,74/4,9* | *3,45/4,6* | *32,56/43,4* | *276,3/335,1* |  | *286 Пермь* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с сахаром* | *150/180* | *0,* | *0,* | *8,28/9,94* | *31,44/37,73* |  | *392 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***225/280*** | ***3,74/4,9*** | ***3,46/4,62*** | ***40,84/53,34*** | ***307,74/372,83*** |  |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1160/1463*** | ***33,03/46,415*** | ***26,132/33,572*** | ***174,157/222,357*** | ***1166,794/1475,63*** | ***1,314/1,444*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1160/1463*** | ***33,03/46,415*** | ***26,132/33,572*** | ***174,157/222,357*** | ***1166,794/1475,63*** | ***1,314/1,444*** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **7 день, вторник** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Каша вязкая гречневая молочная с сахаром* | *153/205* | *3.8/4.22* | *3.76/4.18* | *18.47/20.52* | *123.5/137.22* | *0.882/0.98* | *168 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Какао с молоком* | *150/180* | *2,8/3,36* | *2,9/3,5* | *19,5/23,4* | *115,4/119,2* |  | *248,249 Пермь* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *3.42/4.56* | *0.36/0.48* | *22.14/29.52* | *105.75/141.00* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | *0* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/451*** | ***15,42/18,56*** | ***13.12/15.74*** | ***53.5/65.52*** | ***373.56/454.03*** | ***0,882/0,98*** |  |
| ***2-Завтрак Кисель*** | ***100*** | ***0,68*** | ***0,*** | ***14,51*** | ***58,1*** |  | ***385 Могильный*** |
| ***ОБЕД*** | *Борщ из свежей капусты с картофелем на к/б со сметанной* | *180/200* | *4,5/5* | *4,1/4,6* | *15,2/16,9* | *115,34/128,2* | *9,54/10,6* | *81 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Плов из отварной птицы(куры)* | *30/40/130/160/**160/200* | *7,3/11,68* | *5,9/9,44* | *10,4/16,64* | *123,36/197,38* |  |  |
| ***ОБЕД*** | *Салат из свежих помидоров и огурцов* | *20/40* | *0,192/0,384* | *1,228/2,456* | *0,616/1,232* | *14,28/28,56* | *3,82/7,64* | *15 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Компот из сушенных фруктов(Сухофрукты)* | *100/150* | *0,35/0,525* | *0,07/0,105* | *10,71/16,07* | *43,25/64,88* |  | *376 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *2.64/3.3* | *0.48/0.6* | *13.36/16.7* | *69.6/87* | *0* | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***475/640*** | ***17,412/24,089*** | ***18.96/23.39*** | ***86.24/113.48*** | ***700.68/780.50*** | ***0,62/0,83*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Каша жидкая молочная пшенная с сахаром* | *153/185* | *13/18,2* | *13/18,2* | *0,69/1,0* | *173,1/242,34* |  | *179 Пермь* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с сахаром* | *150/180* | *0,* | *0,* | *8,28/9,94* | *31,44/37,73* |  | *392 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Печенье* | *26* | *1,82* | *2,86* | *19,24* | *109,98* |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***310/380*** | ***15,86/21,68*** | ***6,5/8,1*** | ***24,53/30,24*** | ***219/271,9*** |  |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1235/1571*** | ***49,372/65,009*** | ***44,58/47,23*** | ***178,78/223,75*** | ***1293,24/1564,53*** | ***1,532/1,846*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1235/1571*** | ***49,372/65,009*** | ***44,58/47,23*** | ***178,78/223,75*** | ***1293,24/1564,53*** | ***1,532/1,846*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **8 день, среда** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Макаронные изделия отварные с тертым сыром* | *100/120* | *3,78/5,04* | *6,65/8,87* | *22,45/29,93* | *187,3/249,7* | *1,21/1,61* | *168,29Могильный* |
| ***Завтрак*** | *Кофейный напиток с молоком* | *160/200* | *0,15/0,19* | *0,03/0,04* | *8,93/11,16* | *35,31/44,14* | *1,2/1,5* | *392 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *30/40* | *2,3/3,1/* | *0,24/0,32* | *14,8/19,7* | *70,5/94* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *37,4/59,8* | *0* |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/455*** | ***9,73/12,7*** | ***14,21/18,34*** | ***63,61/82,57*** | ***352,34/474,93*** | ***1,66/2,17*** |  |
| ***2-Завтрак Апельсины*** | ***95/100*** | ***0,053/0,064*** | ***0,008/0,01*** | ***11,48/13,78*** | ***46,22/55,46*** |  | ***11001 Могильный*** |
| ***ОБЕД*** | *Суп картофельный с бобовыми с курами* | *180/200/10* | *7,5/8,2* | *4,28/4,75/* | *24,1/26,2* | *165,2/180,9* |  | *81 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Котлеты рыбные* | *60/80* | *10,95/14,6* | *5/6,7* | *1,6/2,1* | *95,6/127,5* | *1,6/2,1* | *268,353 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Картофельное пюре* | *100/120* | *3,9/4,7* | *3,48/4,2/* | *23,74/28,5* | *141,75/170,1* |  | *317 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Салат из свежих овощей* | *30/50* | *0,4/0,67* | *1,8/3* | *1,34/2,23* | *23,5/39,2* | *9,27/15,4* | *21 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Кисель из концентрата плодово-ягодного* | *100/150* | *0,35/0,525* | *0,07/0,1* | *10,71/16,1/* | *43,25/64,88* |  | *233 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *30/40* | *1,98/2,63* | *0,36/0,48* | *10,02/13,35* | *52,2/69,6* |  | *700 Могильный* |
|  |  | ***510/650*** | ***25,08/31,325*** | ***14,99/19,23*** | ***71,51/88,48*** | ***521,5/652,18*** | ***10,87/17,5*** |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | *Каша вязкая молочная пшенная с сахаром* | *153/185* | *2,9/3,5* | *2,04/2,5* | *16,26/19,51* | *94,68/113,62* | *0,35/0,42* | *168,2 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с сахаром* | *150/180* | *0,14/0,17* | *0,03/0,04* | *8,37/10* | *33,1/39,72* | *1,125/1,35* | *399 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Сухари* | *20* | *1,7* | *2,3* | *13.4* | *81,4* |  |  |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***323/385*** | ***4,74/5,37*** | ***4,37/4,84*** | ***38,03/42,91*** | ***209,18/234,74*** | ***1,475/1,77*** |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** |  | ***1278/1590*** | ***39,603/49,459*** | ***33,578/42,42*** | ***184,63/227,74*** | ***1129,24/1417,31*** | ***14,005/21,44*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** |  | ***1278/1590*** | ***39,603/49,459*** | ***33,578/42,42*** | ***184,63/227,74*** | ***1129,24/1417,31*** | ***14,005/21,44*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **9 день, четверг** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Омлет натуральный* | *130/150* | *0,036/0,04* | *1,314/1,46* | *0,036/0,04* | *12,132/13,48* | *0* | *168,17 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Икра кабачковая* | *20/40* | *0,148/0,296* | *0,838/1,676* | *0,966/1,932* | *11,856/23,712* | *4,2/8,4* | *14 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Какао с молоком* | *150/180* | *2,865/3,438* | *3,015/3,618* | *12,67/15,2* | *88,04/105,65* | *0,555/0,666* | *397 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* |  |  |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК 2*** | ***Бананы*** | ***95/100*** | ***0.72/0.9*** | ***0.24/0.3*** | ***10.08/12.6*** | ***46.08/57.60*** | ***0.48/0.6*** | *11001 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/440*** | ***4,684/6,656*** | ***8,412/11,026*** | ***37,792/52,282*** | ***245,368/334,522*** |  |  |
| ***ОБЕД*** | *Рассольник Ленинградский на к/б со сметанной* | *180/200/25* | *2,034/2,26* | *2,061/2,29* | *15,669/17,41* | *89,34/99,27* |  | ***38 Пермь*** |
| ***ОБЕД*** | *Суфле из кур* | *50/70* | *9,7/12,9* | *9,1/12,1* | *6,21/8,3* | *146/194,7* | *0,978/1,304* |  *Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Каша гречневая рассыпчатая* | *100/130* | *4,048/4,78* | *3,883/4,59* | *25,905/30,61* | *154,803/182,95* |  | *194 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Соус томатный* | *30* | *2,67/3,2* | *3,94/4,65* | *26,9/31,8* | *153,78/181,7* |  | *315 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Компот из сушеных фруктов(Сухофрукты)* | *100/150* | *0,11/0,165* | *0,02/0,03* | *5,96/8,94* | *24,11/36,17* | *7,2/10,8* | *374аМогильный* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *2.64/3.3* | *0.48/0.6* | *13.36/16.7* | *69.6/87.00* | *0* | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***480/615*** | ***18,532/23,405*** | ***15,543/19,61*** | ***67,104/81,96*** | ***483,853/600,09*** |  |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Каша "Дружба" с сахаром* | *153/185* | *14,11/15,14* | *13,28/14,1* | *12,28/12,85* | *286,39/308* | *0,08/0,1* | *212 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с сахаром* | *150/180* | *2,865/3,438* | *3,015/3,618* | *12,67/15,2* | *88,04/105,65* | *0,555/0,666* | *397 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Сушки* | *26* | *1,82* | *2,86* | *19,24* | *109,98* |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***329/391*** | ***18,795/20,398*** | ***19,155/20,578*** | ***44,19/47,29*** | ***484,41/523,63*** | ***2,28/2,74*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1254/1546*** | ***42,731/51,359*** | ***43,35/51,514*** | ***159,166/194,132*** | ***1259,711/1515,842*** | ***2,76/3,34*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1254/1546*** | ***42,731/51,359*** | ***43,35/51,514*** | ***159,166/194,132*** | ***1259,711/1515,842*** | ***2,76/3,34*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **10 день, пятница** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |
| ***ЗАВТРАК*** | *Каша молочная геркулесовая с сахаром* | *153/205* | *4,7/5,2* | *4,2/4,7* | *17,6/19,5* | *127,8/142* | *0,882/0,98* | *168 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Кофейный напиток с молоком* | *150/180* | *2,31/2,772* | *2,55/3,06* | *12/14,4* | *79,1/94,92* | *0,975/1,17* | *395 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Хлеб пшеничный* | *25/40* | *2/3,2* | *0,2/0,32* | *12,3/19,7* | *58,8/94,1* | *0* | *701 Могильный* |
| ***ЗАВТРАК*** | *Масло сливочное* | *5/8* | *2,5/3,12* | *6,06/7,57* | *15,66/19,57* | *129,04/161,3* | *0* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***350/451*** | ***15,15/18,492*** | ***16,72/19,85*** | ***57,56/94,07*** | ***397.5/464.44*** | ***0,882/0,98*** | ***11001 Могильный*** |
| ***2 ЗАВТРАК*** | ***Яблоки*** | ***94/100*** | ***0,38/0,4*** | ***0,38/0,4*** | ***9,31/9,8*** | ***44,65/47*** |  |  |
| ***ОБЕД*** | *Щи из свежей капусты с картофелем с курами со сметаной* | *180/200* | *1,26/1,4* | *3,51/3,9* | *6,1/6,8* | *61,02/67,8* | *13,3/14,8* | *67 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Печень говяжья по-строгановски* | *160/210* | *18,932/23,387* | *21,644/28,854* | *22,055/27,244* | *439,75/543,22* |  | *153 Пермь* |
| ***ОБЕД*** | *Макаронные изделия товарные* | *20/40* | *0,152/0,304* | *1,218/2,436* | *0,476/0,952* | *13,46/26,92* | *1,9/3,8* | *13 Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Кисель из концентрата плодово-ягодного* | *100/150* | *0,11/0,165* | *0,02/0,03* | *5,96/8,94/* | *24,11/36,2* | *7,2/10,8* | *374 а Могильный* |
| ***ОБЕД*** | *Хлеб ржаной* | *25/40* | *2,64/3,3* | *0,48/0,6* | *13,36/16,7* | *69,6/87* | *0* | *700 Могильный* |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***485/640*** | ***23,094/28,556*** | ***26,872/35,82*** | ***64.122/89.409*** | ***577.3/899.03*** | ***2,634/3,144*** |  |
| ***ПОЛДНИК*** | *Запеканка из творога с повидлом* | *80/100/15/20* | *3,618/6,65* | *3,553/4,488* | *18,805/23,754* | *161,671/204,22* | *0* | *120 Пермь* |
| ***ПОЛДНИК*** | *Чай с сахаром* | *150/180* | *0,06/0,07* | *0,* | *8,36/10* | *32,49/38,99* | *1,1/1,32* | *393 Могильный* |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:*** | ***255/310*** | ***3,678/6,72*** | ***3,553/4,488*** | ***35,065/41,654*** | ***225,761/274,81*** |  |  |
| ***ИТОГО ЗА ДЕНЬ:*** | ***1184/1501*** | ***42,302/54,168*** | ***47,525/60,558*** | ***156,572/197,409*** | ***1219,68/1659,18*** | ***3,516/4,124*** |  |
| ***ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:*** | ***1184/1501*** | ***42,302/54,168*** | ***47,525/60,558*** | ***156,572/197,409*** | ***1219,68/1659,18*** | ***3,516/4,124*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |