|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **01.10.2024 – 28.02.2025** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | № рецептуры | |
| Белки | | Жиры | | | Углеводы | | | | 1-3 | | 3-7 | |
| 1-3 | 3-7 | | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | |
| **1 день** |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Суп молочный с пшенной крупой | 160 | 210 | | 4,4 | 5,8 | 4,2 | 5,5 | | 14,1 | | 18,6 | | 111,2 | | 146,8 | | 101 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/8 | 25/8 | | 1,66 | 2,06 | 6 | 6,05 | | 9,8 | | 12,2 | | 100 | | 112 | | 6 | |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | | 2,34 | 2,9 | 2 | 2,4 | | 10,6 | | 14,4 | | 70 | | 91 | | 414 | |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | | **8,4** | **10,8** | **12,2** | **14** | | **34,5** | | **45,2** | | **281,2** | | **349,8** | |  | |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | | 10,4 | | 10,4 | | 42,2 | | 42,2 | | 418 | |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | | **0,5** | **0,5** | **0** | **0** | | **10,4** | | **10,4** | | **42,2** | | **42,2** | |  | |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | | 1,6 | 2,2 | 1,7 | 2,3 | | 10,4 | | 13,7 | | 63,5 | | 83,8 | | 88 | |
|  | Куры тушеные в соусе с овощами | 150 | 180 | | 9,5 | 12,5 | 8,1 | 10,5 | | 18,4 | | 23,2 | | 184,7 | | 237,2 | | 319(290) | |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 180 | | 0,33 | 0,4 | 0,015 | 0,02 | | 21 | | 25,2 | | 85,6 | | 102,7 | | 394(390,393) | |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | | 1,3 | 1,7 | 0,2 | 0,3 | | 8 | | 8,4 | | 34,8 | | 43,5 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 25 | | 1,3 | 1,98 | 0,08 | 0,25 | | 7,2 | | 12,1 | | 35,3 | | 50,9 | |  | |
| **Итого за обед** |  |  |  | | **15,1** | **18,7** | **10,4** | **13,4** | | **65** | | **82,6** | | **403,9** | | **518,1** | |  | |
| **Полдник** |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Суфле из рыбы | 60 | 60 | | 9,9 | 9,9 | 6,65 | 6,65 | | 3,9 | | 3,9 | | 116 | | 116 | | 284,372 | |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | | 10,4 | | 10,4 | | 42,2 | | 42,2 | | 418 | |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | | 1,3 | 1,7 | 0,2 | 0,3 | | 8 | | 8,4 | | 34,8 | | 43,5 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | | 1,6 | 2,4 | 0,2 | 0,3 | | 9,7 | | 14,5 | | 35,3 | | 59 | |  | |
| **Итого за полдник** |  |  |  | | **13,3** | **14,5** | **7,1** | **7,3** | | **32** | | **37,2** | | **228,3** | | **260,7** | |  | |
| **Итого за день** |  |  |  | | **37,3** | **44,3** | **29,7** | **34,7** | | **141,9** | | **175,4** | | **955,6** | | **1170,8** | |  | |
| **01.10.2024 -28.02.2025** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | | | Углеводы | | | | 1-3 | | 3-7 | |
| 1-3 | | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | |
| **2 день** |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Каша жидкая геркулесовая | 160 | | 210 | 2,9 | 3,8 | 5 | | 5,5 | | 19,2 | | 24 | | 133 | | 160 | | 199 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/8 | | 40/8 | 2,46 | 3,26 | 6 | | 6,1 | | 14,6 | | 19,4 | | 123,5 | | 147 | | 6 |
|  | Какао с молоком | 150 | | 180 | 3,2 | 3,7 | 2,7 | | 3,2 | | 13 | | 15,8 | | 89 | | 107 | | 416 |
| **Итого за завтрак** |  |  | |  | **8,56** | **10,8** | **13,7** | | **14,8** | | **46,8** | | **59,2** | | **345,5** | | **414** | |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | | 0 | | 10,4 | | 10,4 | | 42,2 | | 42,2 | | 418(386,389,420) |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  | |  | **0,5** | **0,5** | **0** | | **0** | | **10,4** | | **10,4** | | **42,2** | | **42,2** | |  |
| **Обед** |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми и гренками | 150 | | 200 | 3,3  2,5 | 4,4  3,1 | 3,2  0,3 | | 4,2  0,4 | | 0,4  15,2 | | 0,6  19 | | 81,7  73,6 | | 107,8  92,05 | | 87  123 |
|  | Плов из курицы | 150 | | 180 | 16 | 21,47 | 14,8 | | 19,7 | | 26,8 | | 35,7 | | 304 | | 406 | | 321 |
|  | Чай с сахаром | 150 | | 180 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | | 0,02 | | 7,1 | | 10,2 | | 29 | | 41 | | 410-412 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 50 | 2,6 | 3,3 | 0,5 | | 0,6 | | 16 | | 16,7 | | 69,6 | | 87 | |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Итого за обед** |  |  | |  | **24,5** | **32,4** | **18,8** | | **25** | | **65,5** | | **82,2** | | **557,9** | | **733,85** | |  |
| **Полдник** |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Оладьи (с повидлом) | 65 | | 130 | 4,6 | 9,1 | 7,3 | | 11,4 | | 24,8 | | 49,1 | | 183 | | 335 | | 432 |
|  | Молоко кипяченое | 130 | | 130 | 4 | 4 | 3,6 | | 3,6 | | 6,6 | | 6,6 | | 73,7 | | 73,7 | | 419 |
| **Итого за полдник** |  |  | |  | **8,6** | **13,1** | **10,9** | | **15** | | **31,4** | | **55,7** | | **256,7** | | **408,7** | |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Итого за день** |  |  | |  | **42,2** | **56,8** | **44,7** | | **54,8** | | **167,7** | | **207,5** | | **1202,3** | | **1598,8** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **01.10.2024-28.02.2025** | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | 1-3 | 3-7 |
| 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 210 | 4,4 | 5,8 | 4 | 5,2 | 7,8 | 10,3 | 110 | 145,2 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/8 | 40/8 | 2,46 | 3,26 | 6,1 | 6,2 | 14,6 | 19,4 | 123,5 | 147 | 6 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,3 | 2,9 | 2 | 2,4 | 10,6 | 14,4 | 70 | 91 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **9,2** | **12** | **12,1** | **13,8** | **33** | **44,1** | **303,5** | **383,2** |  |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 10,4 | 10,4 | 42,2 | 42,2 | 418(386,389) |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | **0,5** | **0,5** | **0** | **0** | **10,4** | **10,4** | **42,2** | **42,2** |  |
| **Обед** | Рассольник на бульоне | 150 | 200 | 1,7 | 2,2 | 2 | 2,6 | 7,8 | 11 | 55,8 | 73,6 | 80,116 |
|  | Кулеш с курицей из гречки | 150 | 180 | 19,4 | 23,1 | 7,7 | 10,2 | 19,5 | 25,8 | 224,4 | 296,2 | 217 |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 180 | 0,33 | 0,4 | 0,01 | 0,02 | 21 | 25,2 | 85,6 | 102,7 | 394(390,393) |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,6 | 3,3 | 0,5 | 0,6 | 16 | 16,7 | 69,6 | 87 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,4 | 3,2 | 0,3 | 0,4 | 14,5 | 19,3 | 70,5 | 94 |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **26,4** | **32,2** | **10,5** | **13,8** | **78,8** | **98** | **505,9** | **653,5** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 50 | 100 | 8,9 | 17,8 | 6,1 | 12,1 | 9,2 | 18,4 | 127 | 253 | 251 |
|  | Молоко кипяченое | 100 | 130 | 3,1 | 4,6 | 2,8 | 4,1 | 5,1 | 7,6 | 56,7 | 85 | 419(420) |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **12** | **22,2** | **8,9** | **16,2** | **14,3** | **26** | **183,7** | **338** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  |  | **48,1** | **66,9** | **31,5** | **43,8** | **136,5** | **178,5** | **1035,3** | **1416,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **01.10.2024 -28.02.2025** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | № рецептуры |
| Белки | | | | Жиры | | | | | Углеводы | | | 1-3 | | 3-7 | |
| 1-3 | 3-7 | 1-3 | | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | | | 1-3 | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | |
| **4 день** |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  |
|  | Каша жидкая из смеси круп «Рябушка» | 160 | 210 | 2,05 | | 3,3 | | 3,9 | | 4 | | | 26 | 29,7 | | 150 | | 168 | | 199 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25/8 | 35/8 | 2,04 | | 2,76 | | 6,05 | | 6,15 | | | 12,2 | 16,14 | | 112 | | 135,25 | | 6 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,3 | | 2,9 | | 2 | | 2,4 | | | 10,6 | 14,4 | | 70 | | 91 | | 414 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **6,4** | | **9** | | **11,95** | | **12,55** | | | **48,8** | **61,1** | | **332** | | **394,25** | |  |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  |
|  | Кисломолочный напиток | 100 | 100 | 2,9 | | 2,9 | | 2,1 | | 2,1 | | | 3,3 | 3,3 | | 50 | | 50 | | 420(386,389, 419) |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | **2,9** | | **2,9** | | **2,1** | | **2,1** | | | **3,3** | **3,3** | | **50** | | **50** | |  |
| **Обед** | Суп картофельный с крупой | 150 | 200 | 3,2 | | 3,8 | | 2,1 | | 2,8 | | | 10 | 12,9 | | 72,2 | | 91,6 | | 86,58 |
|  | Капуста тушеная с мясом отварным | 150 | 180 | 19,9 | | 25,5 | | 7,2 | | 9 | | | 1,2 | 1,5 | | 202,8 | | 256,5 | | 354,289 |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 180 | 0,33 | | 0,4 | | 0,015 | | 0,02 | | | 21 | 25,2 | | 85,6 | | 102,7 | | 394(390,393) |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | | 1,7 | | 0,2 | | 0,3 | | | 8 | 8,4 | | 34,8 | | 34,8 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,6 | | 2,4 | | 0,2 | | 0,3 | | | 9,7 | 14,5 | | 47 | | 705 | |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **27,3** | | **35,1** | | **10,9** | | **13,9** | | | **45,8** | **54,7** | | **442,4** | | **564,5** | |  |
| **Полдник** |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  |
|  | Яйца вареные | 40 | 40 | 5,1 | | 5,1 | | 4,6 | | 4,6 | | | 0,3 | 0,3 | | 63 | | 63 | | 227 |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | 0 | | | 10,4 | 10,4 | | 42,2 | | 42,2 | | 418 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | | 1,7 | | 0,2 | | 0,3 | | | 8 | 8,4 | | 34,8 | | 43,5 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 1,3 | | 1,3 | | 0,08 | | 0,08 | | | 7,2 | 7,2 | | 35,3 | | 35,3 | |  |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **8,2** | | **8,6** | | **4,9** | | **5** | | | **25,9** | **26,3** | | **175,3** | | **184** | |  |
| **Итого за день** |  |  |  | **44,8** | | **55,6** | | **29,85** | | **33,55** | | | **123,8** | **145,4** | | **999,7** | | **1192,8** | |  |
| **01.10.2024 -28.02.20225** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | **0** | **0** | **10,4** | **10,4** | **42,2** | **42,2** |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | № рецептуры | |
| Белки | | | | Жиры | | | Углеводы | | | 1-3 | | 3-7 | |
| 1-3 | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | 1-3 | | 3-7 | 1-3 | | 3-7 | |
| **5 день** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |
| **Завтрак** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |
|  | Каша жидкая манная | 160 | 210 | | 2,4 | | 3,2 | | 3,8 | | 3,9 | 21 | | 26,4 | 128 | | 153 | | 199 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/8 | 25/8 | | 1,66 | | 2,06 | | 6 | | 6,1 | 9,8 | | 12,2 | 100 | | 112 | | 6 | |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | | 2,3 | | 2,9 | | 2 | | 2,4 | 10,6 | | 14,4 | 70 | | 91 | | 414 | |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | | **6,4** | | **8,1** | | **11,8** | | **12,4** | **41,4** | | **52,9** | **298** | | **356** | |  | |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | 0 | 10,4 | | 10,4 | 42,2 | | 42,2 | | 418(386,389) | |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | | **0,5** | | **0,5** | | **0** | | **0** | **10,4** | | **10,4** | **42,2** | | **42,2** | |  | |
| **Обед** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 150 | 200 | | 1,1 | | 1,3 | | 2,9 | | 3,9 | 5,1 | | 6,8 | 50,6 | | 67,8 | | 73 | |
|  | Котлета(биточки) рубленная в соусе | 50 | 70 | | 9,9 | | 13 | | 9 | | 11,2 | 12,2 | | 15,2 | 169 | | 213 | | 299(322) | |
|  | Рис отварной | 100 | 120 | | 2,4 | | 2,9 | | 3,6 | | 4,3 | 24,5 | | 29,5 | 139,8 | | 168,4 | | 332 | |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 180 | | 0,33 | | 0,4 | | 0,015 | | 0,02 | 21 | | 25,2 | 85,6 | | 102,7 | | 394(390) | |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | | 1,3 | | 1,65 | | 0,25 | | 0,3 | 8 | | 8,35 | 34,8 | | 35,3 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | | 1,2 | | 1,2 | | 0,15 | | 0,15 | 7,3 | | 7,3 | 35,3 | | 35,3 | |  | |
| **Итого за обед** |  |  |  | | **16,2** | | **20,4** | | **18,5** | | **23,7** | **78,5** | | **93,15** | **515** | | **630,7** | |  | |
| **Полдник** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |
|  | Салат из белокочанной капусты | 50 | 50 | | 0,5 | | 0,5 | | 2,9 | | 2,9 | 2,4 | | 2,4 | 43 | | 43 | | 21(13,14,15,16,17,18) | |
|  | Пюре картофельное | 120 | 140 | | 2,5 | | 2,9 | | 3,9 | | 4,5 | 16,4 | | 19,2 | 110,2 | | 128,9 | | 339 | |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | | 0,07 | | 0,12 | | 0,01 | | 0,02 | 7,1 | | 10,2 | 29 | | 41 | | 410-412 | |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | | 1,3 | | 1,65 | | 0,25 | | 0,3 | 8 | | 8,35 | 34,8 | | 35,3 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 14 | 26 | | 1,6 | | 2 | | 0,2 | | 0,3 | 9,7 | | 12,1 | 47 | | 59 | |  | |
| **Итого за полдник** |  |  |  | | **6** | | **7,2** | | **7,3** | | **8** | **43,6** | | **52,3** | **264** | | **315,4** | |  | |
| **Итого за день** |  |  |  | | **28,7** | | **36,2** | | **37,6** | | **44,1** | **173,9** | | **208,8** | **1119,2** | | **1344,3** | |  | |
| **01.10.2024 -28.02.2025** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | | | № рецептуры |
| Белки | | | | Жиры | | | Углеводы | | | | 1-3 | | 3-7 | |
| 1-3 | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | 1-3 | | 3-7 | | 1-3 | | 3-7 | |
| **6 день** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Каша жидкая манная | 160 | 210 | | 2,4 | | 3,2 | | 3,8 | | 3,9 | 21 | | 26,4 | | 128 | | 153 | | 199 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/8 | 40/8 | | 2,46 | | 3,4 | | 6,1 | | 11,8 | 14,6 | | 19,5 | | 123,5 | | 147 | | 6 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | | 2,34 | | 2,85 | | 2 | | 2,41 | 10,6 | | 14,36 | | 70 | | 91 | | 414 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | | **6,4** | | **8,6** | | **11,8** | | **12,4** | **41,4** | | **55,4** | | **321,5** | | **391** | |  |
| 2 – ой завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | | 0,5 | | 0,5 | | 0 | | 0 | 10,4 | | 10,4 | | 42,2 | | 42,2 | | 418(386,389, 420) |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | | **0,5** | | **0,5** | | **0** | | **0** | **10,4** | | **10,4** | | **42,2** | | **42,2** | |  |
| **Обед** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | Борщ с картофелем, сметаной «Свекольник» | 150 | 200 | | 1,7 | | 2,3 | | 3 | | 4,3 | 8,6 | | 11,3 | | 66,5 | | 87,8 | | 64 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150 | 180 | | 20,8 | | 27,5 | | 5,3 | | 7,5 | 18,5 | | 22 | | 205 | | 265 | | 292 |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 180 | | 0,33 | | 0,4 | | 0,015 | | 0,02 | 21 | | 25,2 | | 85,6 | | 102,7 | | 394(390,393) |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | | 2,6 | | 3,4 | | 0,4 | | 0,6 | 16 | | 16,8 | | 69,6 | | 87 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | | 2,4 | | 3,2 | | 0,3 | | 0,4 | 14,5 | | 19,4 | | 70,5 | | 94 | |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | | **27,8** | | **36,8** | | **9,02** | | **12,82** | **78,6** | | **94,7** | | **497,2** | | **636,5** | |  |
| **Полдник** | Пирожок печеный из дрожжевого теста | 80 | 80 | | 4,7 | | 4,7 | | 3,1 | | 3,1 | 47 | | 47 | | 233,5 | | 233,5 | | 436,437(Фарш № 500-501, 503-507) |
|  | Молоко кипяченое | 130 | 130 | | 4 | | 4 | | 3,6 | | 3,6 | 6,6 | | 6,6 | | 73,7 | | 73,7 | | 419 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | | **8,7** | | **8,7** | | **6,7** | | **6,7** | **53,6** | | **53,6** | | **307,2** | | **307,2** | |  |
| **Итого за день** |  |  |  | | **43,6** | | **54,6** | | **27,5** | | **39,9** | **185,2** | | **214,1** | | **1168,1** | | **1376,9** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **01.10.2024 -28.02.2025** | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | 1-3 | 3-7 |
| 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая из смеси круп «Дружба» | 160 | 210 | 2,8 | 3,4 | 4,2 | 4,4 | 25,8 | 29,4 | 152,5 | 170,1 | 199 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/8 | 40/8 | 2,46 | 3,26 | 6,1 | 6,2 | 14,6 | 19,4 | 123,5 | 147 | 6 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2 | 2,41 | 10,6 | 14,4 | 70 | 91 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **7,6** | **9,5** | **12,3** | **13** | **51** | **63,2** | **346** | **408,1** |  |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 10,4 | 10,4 | 42,2 | 42,2 | 418 |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | **0,5** | **0,5** | **0** | **0** | **10,4** | **10,4** | **42,2** | **42,2** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 1,6 | 2,2 | 1,7 | 2,3 | 10,4 | 13,7 | 63,5 | 83,8 | 88 |
|  | Курица тушеная в соусе | 55 | 65 | 6,9 | 7,7 | 7,4 | 8,4 | 4,1 | 4,5 | 109,7 | 123,5 | 318 |
|  | Пюре картофельное | 120 | 140 | 2,5 | 2,9 | 3,9 | 4,5 | 16,4 | 19,2 | 110,2 | 128,9 | 339 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,1 | 10,2 | 29 | 41 | 410-412 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,6 | 3,3 | 0,5 | 0,6 | 16 | 16,7 | 69,6 | 87 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,4 | 3,2 | 0,3 | 0,4 | 14,5 | 19,3 | 70,5 | 94 |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **16,07** | **19,4** | **13,8** | **16,2** | **68,5** | **83,6** | **452,5** | **558,2** |  |
| **Полдник** | Вареники ленивые (отварные) | 65 | 100 | 8,9 | 14,8 | 7,9 | 10,9 | 9,2 | 15,3 | 144 | 218 | 243,244 |
|  | Молоко кипяченое | 130 | 130 | 4 | 4 | 3,6 | 3,6 | 6,6 | 6,6 | 73,7 | 73,7 | 419 |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **12,9** | **18,8** | **11,5** | **14,5** | **15,8** | **21,9** | **217,7** | **291,7** |  |
| **Итого за день** |  |  |  | **37,1** | **48,2** | **37,6** | **43,7** | **145,7** | **179,1** | **1058,4** | **1300,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **01.10.2024 -28.02.2025** | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | | Углеводы | | 1-3 | 3-7 |
| 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша жидкая рисовая | 160 | 210 | 2,1 | 2,2 | 3,9 | | 3,9 | 26,9 | 27,5 | 151 | 154 | 199 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 20/8/4 | 25/8/6 | 2,56 | 3,46 | 7,2 | | 7,9 | 9,8 | 12,2 | 114,4 | 134 | 6  7 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,3 | 2,9 | 2 | | 2,4 | 10,6 | 14,4 | 70 | 91 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **7** | **8,5** | **13,1** | | **14,2** | **47,3** | **54,1** | **335,4** | **379** |  |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 2,1 | | 2,1 | 3,3 | 3,3 | 50 | 50 | 420(386,389, 419) |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | **2,9** | **2,9** | **2,1** | | **2,1** | **3,3** | **3,3** | **50** | **50** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 3,3 | 4,1 | 3,2 | | 4,2 | 0,4 | 0,6 | 81,7 | 107,8 | 87 |
|  | Биточки рубленные в соусе | 50 | 70 | 9,9 | 13 | 9 | | 11,2 | 12,2 | 15,2 | 169 | 213 | 299,372,375 |
|  | Макаронные изделия отварные | 100 | 120 | 3,7 | 4,4 | 3 | | 3,6 | 17,6 | 21,2 | 112,3 | 135,3 | 218,335 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,4 | 0,02 | | 0,02 | 21 | 25,2 | 85,6 | 102,7 | 394(390,393) |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | 1,6 | 0,2 | | 0,3 | 8 | 8,4 | 34,8 | 43,5 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 14 | 20 | 1,3 | 1,6 | 0,08 | | 0,2 | 7,2 | 9,7 | 35,3 | 47 |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **19,8** | **25** | **15,5** | | **19,5** | **66,4** | **80,3** | **518,7** | **649,3** |  |
| **Полдник** | Салат из белокочанной капусты | 50 | 50 | 0,5 | 0,5 | 2,9 | | 2,9 | 2,4 | 2,4 | 43 | 43 | 21(13,14,15,16,17,18) |
|  | Пюре картофельное | 120 | 140 | 2,5 | 2,9 | 3,9 | | 4,5 | 16,4 | 19,2 | 110,2 | 128,9 | 339 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | | 0,02 | 7,1 | 10,2 | 29 | 41 | 410-412 |
|  | Хлеб пшеничный | 14 | 20 | 1,3 | 1,6 | 0,08 | | 0,2 | 7,2 | 9,7 | 35,3 | 47 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | 1,6 | 0,2 | | 0,3 | 8 | 8,4 | 34,38 | 43,5 |  |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **5,7** | **6,7** | **7,1** | **8** | | **41** | **50** | **252,3** | **303,6** |  |
| **Итого за день** |  |  |  | **35,4** | **43,1** | **37,8** | **43,8** | | **158** | **187,7** | **1156,4** | **1381,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **01.10.2024 -28.02.2025** | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | 1-3 | 3-7 |
| 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 210 | 4,4 | 5,8 | 4 | 5,2 | 7,8 | 10,3 | 110 | 145,2 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/8 | 25/8 | 1,66 | 2,06 | 6 | 6,1 | 9,8 | 12,20 | 100 | 112 | 6 |
|  | Какао с молоком | 150 | 180 | 3,2 | 3,7 | 2,7 | 3,2 | 13 | 15,8 | 89 | 107 | 416 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **9,26** | **11,56** | **12,7** | **14,5** | **30,6** | **38,3** | **299** | **364,2** |  |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 10,4 | 10,4 | 42,2 | 42,2 | 418(386,389, 420) |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | **0,5** | **0,5** | **0** | **0** | **10,4** | **10,4** | **42,2** | **42,2** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками | 150 | 200 | 1,9 | 2,4 | 2,5 | 3,4 | 10,3 | 13,5 | 71,4 | 94,1 | 91,128 |
|  | Суфле куриное с рисом | 53 | 64 | 9,5 | 12,7 | 9 | 12,1 | 2,5 | 3,4 | 129 | 173 | 328 |
|  | Кисель | 150 | 180 | 0,4 | 0,5 | 0,05 | 0,06 | 22,9 | 27,5 | 93,6 | 112,4 | 948 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | 1,7 | 0,2 | 0,3 | 8 | 8,4 | 34,8 | 43,5 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 1,3 | 1,98 | 0,08 | 0,25 | 7,2 | 12,1 | 35,3 | 59 |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **14,4** | **19,3** | **11,9** | **16,1** | **50,9** | **69,4** | **364,1** | **482** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели рыбные тушеные | 70 | 70 | 11,1 | 11,2 | 7,2 | 7,5 | 14,4 | 14,8 | 166 | 171 | 277,372,375 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,1 | 10,2 | 29 | 41 | 410-412 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | 1,6 | 0,2 | 0,3 | 8 | 8,4 | 34,8 | 43,5 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,3 | 1,6 | 0,08 | 0,2 | 7,2 | 9,7 | 35,3 | 47 |  |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **13,8** | **14,5** | **7,5** | **8** | **36,7** | **43,1** | **265,1** | **302,5** |  |
| **Итого за день** |  |  |  | **38** | **45,9** | **32,1** | **38,6** | **128,6** | **161,2** | **970,4** | **1190,9** |  |
| **01.10.2024 -28.02.2025** | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | № рецептуры |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | 1-3 | 3-7 |
| 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 | 1-3 | 3-7 |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая из смеси круп «Рябушка» | 160 | 210 | 2,05 | 3,3 | 3,9 | 4 | 26 | 29,7 | 150 | 168 | 199 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20/8 | 30/8 | 1,76 | 2,52 | 11,8 | 11,9 | 9,9 | 14,7 | 153 | 176,5 | 6 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,3 | 2,9 | 2 | 2,4 | 10,6 | 14,4 | 70 | 91 | 414 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **6,1** | **8,7** | **17,7** | **18,3** | **46,5** | **58,8** | **373** | **435,5** |  |
| **2 – ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 10,4 | 10,4 | 42,2 | 42,2 | 418(386,389, 420) |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  |  |  | **0,5** | **0,5** | **0** | **0** | **10,4** | **10,4** | **42,2** | **42,2** |  |
|  | Борщ с капустой, картофелем, сметаной | 150 | 200 | 1,1 | 1,5 | 3 | 3,9 | 7,7 | 10,2 | 62,1 | 82 | 63 |
|  | Котлета рубленная из курицы | 50 | 70 | 9,9 | 13,2 | 11,3 | 15 | 12,2 | 16,1 | 189 | 253 | 322 |
|  | Пюре картофельное | 120 | 140 | 2,5 | 2,9 | 3,9 | 4,5 | 16,4 | 19,2 | 110,2 | 128,9 | 339 |
|  | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 180 | 0,33 | 0,4 | 0,015 | 0,02 | 21 | 25,2 | 85,6 | 102,7 | 394(390,393) |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | 1,7 | 0,2 | 0,3 | 8 | 8,4 | 34,8 | 43,5 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 14 | 21 | 1,3 | 1,6 | 0.08 | 0,2 | 9,7 | 12,1 | 35,3 | 47 |  |
| **Итого за обед** |  |  |  | **18,4** | **23,7** | **19** | **21,3** | **85,4** | **102** | **517** | **657,1** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 60 | 80 | 5,7 | 7,5 | 11 | 13,5 | 1,1 | 1,5 | 127 | 157 | 229 |
|  | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 10,4 | 10,4 | 42,2 | 42,2 | 418 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,3 | 1,7 | 0,2 | 0,3 | 8 | 8,4 | 34,8 | 43,5 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 1,3 | 1,3 | 0,08 | 0,08 | 9,7 | 9,7 | 35,3 | 35,3 |  |
| **Итого за полдник** |  |  |  | **8,8** | **11** | **11,3** | **13,9** | **29,2** | **30** | **239,3** | **278** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  |  | **33,8** | **43,9** | **48** | **53,5** | **171,5** | **201,2** | **1171,5** | **1412,8** |  |