УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ ЦРР детский сад № 6

пгт Лучегорск

от 12.01. 2016 № 3

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка –**

**детский сад № 6 пгт Лучегорск**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

(новая редакция)

День 1-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша манная | 150/200 | 3,40/4,52 | 3,96/4,07 | 22,94/  30,547 | 141/177 | - | 43 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5/0,5 | - | 10,1/10,1 | 42,67/42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Щи крестьянские | 150/250 | 6/8 | 4,485/  5,98 | 4,74/6,32 | 97,83/  130,44 | 5,8039/  7,7386 | 15 |
| Гуляш | 120/140 | 1,1/1,2 | 1,7/1,9 | 3,9/4,5 | 189/218 | - | 28 |
| Макароны отварные | 100/150 | 3,67/5,50 | 3,01/4,57 | 17,63/  26,44 | 112/168 | - | 22 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Сырники из творога | 120/150 | 17,854/  22,464 | 15,054/  19,053 | 19,540/  23,660 | 280,173/  350,332 | 0,558/  0,704 | 38 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/  15,82 | 89/107 | 1,20/1,43 | 54 |
| Итого за  день |  |  | 40,374/  52,793 | 36,784/  48,953 | 147,45/  197,147 | 1462,643/  1511,442 | 34,9619/  37,3726 |  |

День 2-ой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| завтрак | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,05/5,39 | 5,69/6,38 | 20,36/  27,13 | 149/187 | - | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/  7,27 | 10,98/  17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| обед | Салат из свеклы | 40/60 | 0,77/0,85 | 2,43/3,65 | 3,34/5,19 | 37,56/56,34 | 3,8/5,7 | 92 |
| Щи дальневосточные | 150/250 | 6/8 | 7/8 | 9,2/12 | 130,1/156,3 | 4/6 | 90 |
| Котлета мясная | 60/70 | 8/11 | 6/8 | 8,9/11,0 | 132/173 | - | 29 |
| Пюре гороховое | 120/130 | 2,60/2,71 | 3,74/3,90 | 6,43/6,70 | 99,12/  103,25 | 2,50/2,61 | 19 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| полдник | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
|  | Омлет натуральный | 80/100 | 7,52/9,28 | 13,46/  /18,03 | 1,57/1,86 | 157/193 | 0,15/0,18 | 37 |
| Вафли | 60/70 | 0,44/  1,752 | 1,998/  2,331 | 46,5/  54,25 | 212,502/  247,919 | - | 64 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 34,498/  36,788 | 43,648/  63,181 | 165,715/  213,59 | 1163,067/  1637,381 | 49,535/  54,794 |  |

День 3-ий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150/200 | 4,36/6,05 | 6,94/7,8 | 21,83/  28,25 | 151,56/  210,5 | - | 44 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Груша | 100 | 0,2 | 0,1 | 4,1 | 18,8 | 2 | 69 |
| Обед | Салат дальневосточный | 40/60 | 0,744/  1,116 | 2,116/  3,174 | 4,332/  6,498 | 39,36/  59,04 | 8,3/12,45 | 2 |
| Борщ с фасолью | 150/250 | 1,44/ 2,445 | 1,08/7,48 | 5,61/7,48 | 58,095/  77,46 | 7,11/8,52 | 10 |
| Котлета рыбная | 60/70 | 6,7/8,1 | 2,9/3,17 | 5,3/6,7 | 74/97 | - | 67 |
| Пюре картофельное | 100/150 | 2,04/3,06 | 3,2/4,8 | 13,62/  20,43 | 92/138 | 12,1  /18,15 | 24 |
| Кисель | 150/200 | 1,02/1,36 | - | 21,76/  29,02 | 87,14/  116,19 | 0,3/0,4 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150/180 | 4,35/5,22 | 3,75/4,5 | 6/7,2 | 75/90 | 1,05/1,11 | 89 |
| Булочка домашняя | 50/80 | 3,64/5,82 | 6,26/10 | 26,96/  43,13 | 179/286 | - | 41 |
| Итого за  день |  |  | 27,729/  41,225 | 35,031/  56,964 | 176,747/  213,008 | 938,71/  1306,912 | 33,905/  46,274 |  |

День 4-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/  27,90 | 146/184 | - | 47 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп с вермишелью на курином бульоне | 150/250 | 2,81/  3,825 | 2,01/  5,025 | 5,08/6,17 | 45,82/  47,55 | - | 17 |
| Курица отварная | 70/80 | 15,82/  18,08 | 11,9/13,6 | - | 170,331/  194,664 | - | 60 |
| Рис отварной | 100/150 | 2,43/3,64 | 3,58/  5,37 | 24,45/  36,67 | 140/210 | - | 21 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Вареники ленивые | 125/155 | 14,13/  21,89 | 15,17/  16,03 | 17,71/  22,6 | 276/321 | 0,23/  0,28 | 106 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 45,1/  61,145 | 43,385/  55,515 | 140,91/  182,99 | 1059,791/  1327,884 | 27,95/  27,78 |  |

День 5-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 150/200 | 4,27/  5,67 | 4,86/5,28 | 24,48/  32,55 | 159,0/  200,0 | - | 86 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/  7,27 | 10,98/  17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 113 |
| Обед | Рассольник | 150/250 | 6,97/7,62 | 3,04/5,06 | 6,56/  10,93 | 62/104 | 4,52/7,54 | 12 |
| Расстегай с мясом | 60/80 | 7,68/  10,24 | 4,79/6,38 | 21,15/  28,2 | 167,4/  223,2 | 0,43/0,57 | 56 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Рагу овощное | 150/200 | 16,3/  21,71 | 13,28/  16,55 | 11,03/  15,02 | 196/228 | 3,71/  5,20 | 68 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Итого за  1-й день |  |  | 42,31  /58,37 | 31,705/  42,16 | 157,09/  203,08 | 1052,05/  1395,45 | 19,4/  23,94 |  |

День 6-ой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,3/7,18 | 3,5/6,5 | 14,12/  23,54 | 108/181 | 0,66/  1,13 | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Свекольник | 150/250 | 1,15/1,92 | 3,8/6,33 | 7,47  /10,05 | 62,49/  44,12 | 7,4/12,35 | 88 |
| Плов | 150/200 | 1,07/1,14 | 3,2/4,6 | 25,13/  33,75 | 264/359 | - | 31 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Макароны с творогом | 150/180 | 8,505/  10,206 | 11,565/  13,878 | 1,41/  1,692 | 227,865/  273,438 | 0,1654/  0,1985 | 77 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  1-й день |  |  | 20,43/  31,6 | 30,975/  42,488 | 123,335/  167,882 | 959,93/  1237,55 | 39,7204/  44,7525 |  |

День 7-ой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/200 | 2,32/3,09 | 3,96/4,07 | 24,08/  32,09 | 142/177 | - | 46 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/  7,27 | 10,98/  17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200/250 | 3,6/5,01 | 13,2/15,4 | 9,7/16 | 81/135 | 3/5 | 13 |
| Жаркое по домашнему | 150/200 | 18,35/  22,02 | 4,70/  6,79 | 16,32/  19,95 | 180/259 | 6,40/8,15 | 33 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Уха из рыбы | 150/200 | 8,5/9,24 | 3,9/4,7 | 7,46/7,6 | 108,15/  108,81 | 4,42/3,90 | 111 |
| Гренки с сыром | 100/100 | 15,40 | 13,30 | 59 | 414 | 0,10 | 105 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за день |  |  | 56,21/  64,61 | 41,185/  49,04 | 188,67/  232,16 | 1282,62/  1590,06 | 49,3/  52,68 |  |

День 8-ой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/  27,9 | 146/184 | - | 50 |
| Чай с лимоном |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Дрожжевой напиток | 100/100 | 1,6 | 0,1 | 10,1 | 49,1 | 0 | 84 |
| Обед | Суп овощной | 150/250 | 8,01/8,7 | 4,7/6,79 | 8,3/9,6 | 135,7/  168,9 | 1/1 | 87 |
| Бигус | 180/200 | 14,29/  19,7 | 11,71/  15 | 9,73/  13,65 | 201/269 | 3,27/4,72 | 32 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Рыба соленая | 25/25 | 24,32/  24,32 | 9,6/9,6 | 0/0 | 184/184 | - | 4 |
| Картофель запеченный | 150/180 | 3,06/4,92 | 4,935/  5,922 | 19,965/  23958 | 161,715/  194,058 | 14,154/  16,974 | 25 |
| Хлеб пшеничный | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 58,315/  70,34 |  |  |  |  |  |

День 9-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 4,08/5,43 | 4,08/4,23 | 25,05/  33,38 | 153/193 | - | 45 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Суп крестьянский | 200/250 | 1,38/2,31 | 4,64/7,73 | 9,25/  15,42 | 84,35/  140,58 | 11/18,4 | 14 |
| Пельмени мясные | 70/80 | 6,336/  9,216 | 5,9855/  8,648 | 0,4125/  0,6 | 120,01/  134,56 | 0,194/  0,2822 | 34 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Запеканка из творога | 120/150 | 21,04/  26,31 | 14,46/  18,09 | 20,58/  25,74 | 296/  372 | 0,28/0,36 | 36 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/  14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 52 |
| Итого за  день |  |  | 39,276/  52,456 | 36,8205/  49,773 | 127,8625/  165,46 | 903,09/  1030,49 | 15,084/  23,0322 |  |

День 10-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» на молочная | 150/200 | 4,09/5,5 | 6,85/8,77 | 23,39/  29,27 | 169/213 | - | 49 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Напиток «изюминка» | 150/180 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/  18,67 | 49/61 | 75/90 | 110 |
| Обед | Салат из свежих овощей | 40/60 | 0,38/0,57 | 2,45/3,68 | 1,23/1,84 | 28,56/  42,84 | 7,6/11,4 | 3 |
| Борщ со сметаной | 150/250 | 1,09/1,81 | 2,95/4,91 | 7,64/  12,74 | 61,5/  102,5 | 6,17/  10,28 | 11 |
| Бефстроганов из печени | 70/80 | 10,08/  11,35 | 4,046/  4,624 | 2,485/  2,84 | 85,057/  97,208 | 0,364/  0,416 | 30 |
| Пюре картофельное | 100/150 | 2,04/3,06 | 3,2/4,8 | 13,62/  20,43 | 92/138 | 12,4  /18,15 | 24 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Макароны, запечённые с сыром | 150/200 | 10,71/  14,28 | 11,04/  14,72 | 29,22/  38,96 | 271,235/  362,58 | 0,585/  0,78 | 23 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 32,51/  42,64 | 36,411/  51,764 | 170,675/  210,7 | 970,572/  1316,128 | 102,539/  131,556 |  |

День 11-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом | 150/200 | 4,36/6,05 | 5,94/7,8 | 21,83/  28,25 | 151,56/  210,5 |  | 43 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28  /9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 150/250 | 3,98/6,64 | 3,11/5,18 | 9,26/  15,44 | 81/139 | 6,72/11,2 | 16 |
| Макаронник мясом | 120/160 | 13,56/  18,208 | 8,748/  11,664 | 25,044/  33,392 | 234/312 | 0,312/  0,416 | 35 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Вареники ленивые | 125/155 | 14,13/  21,89 | 15,17/  16,03 | 17,71/  22,6 | 276/321 | 0,23/  0,28 | 106 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/  15,82 | 89/107 | 1,20/1,43 | 54 |
| Итого за  день |  |  | 41,545/  57,552 | 42,588/  52,929 | 151,219/  205,362 | 1096,135/  1429,492 | 38,807/  44,37 |  |

День 12-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| завтрак | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,05/5,39 | 5,69/6,38 | 20,36/  27,13 | 149/187 | - | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/  7,27 | 10,98/  17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| обед | Салат из свежих овощей | 40/60 | 0,38/0,57 | 2,45/3,68 | 1,23/1,84 | 28,56/  42,84 | 7,6/11,4 | 3 |
| Борщ с фасолью на мясном бульоне | 150/250 | 1,44/ 2,445 | 1,08/7,48 | 5,61/7,48 | 58,095/  77,46 | 7,11/8,52 | 10 |
| Тефтели мясные | 60/70 | 10,3/11,8 | 9,84/11,6 | 2,74/3,2 | 140/164 | - | 66 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| полдник | Омлет | 80/100 | 7,52/9,28 | 13,46/  /18,03 | 1,57/1,86 | 157/193 | 0,15/0,18 | 37 |
|  | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Ватрушка с творогом | 60/80 | 7,9/10,5 | 4,69/6,26 | 25/33,3 | 173/230 | 0,03/0,04 | 140 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 06,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 44,375/  56,259 | 52,24/  76,02 | 135,995/  176,26 | 1128,56/  1428,622 | 53,385/  59,364 |  |

День 13-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 150/200 | 4,36/6,05 | 6,94/7,8 | 21,83/  28,25 | 151,56/  210,5 | - | 44 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Груша | 100 | 0,2 | 0,1 | 4,1 | 18,8 | 2 | 69 |
| Обед | Салат из свеклы | 40/60 | 0,77/0,85 | 2,43/3,65 | 3,34/5,19 | 37,56/56,34 | 3,8/5,7 | 92 |
| Суп гречневый | 150/250 | 1,5/2,8 | 1,68/2,24 | 10,2/13,6 | 61,95/  82,6 | 4,95/6,6 | 93 |
| Ленивые голубцы | 150/200 | 10,61/  14,12 | 6,81/9,04 | 15,09/  20,26 | 164/219 | 15,03/  20,03 | 73 |
| Кисель | 150/200 | 1,02/1,36 | - | 21,76/  29,02 | 87,14/  116,19 | 0,3/0,4 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Суп рыбный | 150/200 | 5,16/8,60 | 5,04/8,40 | 8,60/  14,33 | 100/167 | 5,47/9,11 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/  14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 52 |
| Печенье | 60/70 | 12,3/  14,35 | 6,9/8,05 | 39,6/46,2 | 28,2/32,9 | - | 80 |
| Итого за  день |  |  | 42,115/  56,374 | 39,945/  47,17 | 181,935/  243,62 | 896,565/  1250,652 | 32,075/  51,654 |  |

День 14-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/  27,90 | 146/184 | - | 47 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп с вермишельюна курином бульоне | 150/250 | 2,81/  3,825 | 2,01/  5,025 | 5,08/6,17 | 45,82/  47,55 | - | 17 |
| Курица отварная | 70/80 | 15,82/  18,08 | 11,9/13,6 | - | 170,331/  194,664 | - | 60 |
| Рис отварной | 100/150 | 2,43/3,64 | 3,58/  5,37 | 24,45/  36,67 | 140/210 | - | 21 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Оладьи | 130/150 | 11,5/12,2 | 10,29/  14,5 | 62,8/70,7 | 421/429 | 0,56/0,71 | 40 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/  9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 46,115/  58,329 | 35,515/  49,005 | 251,275/  472,59 | 1215,726/  1445,206 | 30,925/  31,784 |  |

День15-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 150/200 | 4,27/  5,67 | 4,86/5,28 | 24,48/  32,55 | 159,0/  200,0 | - | 86 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/  7,27 | 10,98/  17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Напиток «изюминка» | 150/180 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/  18,67 | 49/61 | 75/90 | 110 |
| Обед | Винегрет овощной | 150/180 | 0,54/0,81 | 2,47/3,70 | 3,37/5,06 | 36,72/  54,96 | 4,2/6,15 | 5 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150/250 | 3,6/5,01 | 13,2/15,4 | 9,7/16 | 81/135 | 3/5 | 13 |
| Зразы рубленные | 70/80 | 5,446/  6,224 | 5,782/  6,608 | 2,471/  2,824 | 133,987/  153,28 | 3,1228/  3,569 | 94 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Вареники с картофелем | 180/200 | 7,992 | 10,548 | 11,358 | 273,228 | 31,9063 | 95 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/  9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  1-й день |  |  | 24,458/  35,606 | 41,088/  49,088 | 129,289/  174,012 | 1046,068/  1334,278 | 117,70,91/137,2553 |  |

День 16-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,3/7,18 | 3,5/6,5 | 14,12/  23,54 | 108/181 | 0,66/  1,13 | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп крестьянский на мясном бульоне | 150/2000 | 1,38/2,31 | 4,64/7,73 | 9,25/  15,42 | 84,35/  140,58 | 11/18,4 | 14 |
| Гуляш | 120/140 | 1,1/1,2 | 1,7/1,9 | 3,9/4,5 | 189/218 | - | 28 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100/150 | 0,5/0,8 | 0,4/0,6 | 2,7/3,8 | 11,4/20 |  | 97 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Вареники с творогом | 180 | 21,382 | 8,784 | 41,67 | 331,992 | 0,216 | 76 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/  9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 34,007/  40,512 | 20,264/  35,744 | 145,375/  190,12 | 1052,052/  1403,642 | 41,551/  50,316 |  |

День 17-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/200 | 3,40/4,52 | 3,96/4,07 | 22,94/  30,547 | 141/177 | - | 43 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/  7,27 | 10,98/  17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| Обед | Рассольник | 150/200 | 6,97/7,62 | 3,04/5,06 | 6,56/  10,93 | 62/104 | 4,52/7,54 | 12 |  |
| Рыба тушённая с овощами | 60/70 | 5,2/7,1 | 3,2/3,67 | 1,5/1,9 | 61/70 | 1,7/2,5 | 70 |
| Рис отварной | 100/150 | 2,43/3,64 | 3,58/  5,37 | 24,45/  36,67 | 140/210 | - | 21 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Суп бабушкин | 150/250 | 6,42/10,7 | 3,99/6,65 | 10,035/  16,725 | 104,775/  174,625 | 5,6933/  9,4888 | 26 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/  9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
|  | Вафли | 60/70 | 0,44/  1,752 | 1,998/  2,331 | 46,5/  54,25 | 212,502/  247,919 | - | 64 |
| Итого за  день |  |  | 28,055/  40,622 | 23,438/  34,331 | 190,705/  256,987 | 1084,642/  1453,279 | 18,955/  23,71 |  |

День18-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/  27,9 | 146/184 | - | 50 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Дрожжевой напиток | 100/100 | 1,6 | 0,1 | 10,1 | 49,1 | - | 84 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150/250 | 3,6/5,01 | 13,2/15,4 | 9,7/16 | 81/135 | 3/5 | 12 |
| Азу | 150/200 | 3,6/4,87 | 10,1/12,3 | 19,67/  29,15 | 239,4/  342,3 | 6/7 | 98 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,3/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Сырники из творога | 120/150 | 17,854/  22,464 | 15,054/  19,053 | 19,540/  23,660 | 280,173/  350,332 | 0,558/  0,704 | 38 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 06,99/  9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 36,064/  47,154 | 45,189/  62,343 | 133,785/  188,1 | 1034,643/  1352,292 | 28,978/  38,234 |  |

День 19-ый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 2,27/3,26 | 3,52/4,58 | 4,94/5,73 | 82,9/99,9 | - | 45 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/  7,27 | 10,98/  17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 113 |
| Обед | Салат зимний | 100 | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 74 | 2,3 | 99 |
| Суп с вермишелью на курином бульоне | 150/200 | 2,81/  3,825 | 2,01/  5,025 | 5,08/6,17 | 45,82/  47,55 | - | 17 |
| Рулет с яйцом | 60/70 | 7,18/9,62 | 5,92/7,81 | 5,39/  7,42 | 104/138 | 1,98/2,45 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/  27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |  |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Сосиска в тесте | 100/150 | 3,64/5,82 | 6,326/10 | 26,96/  43,13 | 179/286 | - | 39 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/  14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 52 |
| Итого за  день |  |  | 28,95/  38,325 | 30,021/  34,98 | 144,73/  192,75 | 837,69/  1095,45 | 15,66/  16,42 |  |

**День 20-ый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич.  ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-  туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б  1,5-3/ 3-7 | Ж  1,5-3/ 3-7 | У  1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная | 150/200 | 4,09/5,5 | 6,85/8,77 | 23,39/29,27 | 169/213 | 0/0 | 49 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/  18,27 | 9,52/170 |  | 8 |
| 2-ой завтрак | Отвар шиповника | 150/180 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/18,67 | 19/21 | 75/90 | 59 |
| Обед | Суп гречневый со сметаной | 150/250 | 7,0/7,36 | 5,97/6,36 | 10,09/11,45 | 129,3/  131,96 | 23,4/24,6 | 93 |
| Бигус | 150/200 | 14,29/  19,7 | 11,71/15 | 9,73/  13,65 | 201/269 | 3,27/4,72 | 32 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/  0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/  113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 |  | 6 |
| Полдник | Рыба соленая | 25/25 | 24,32/  24,32 | 9,6/9,6 |  | 184/184 |  | 4 |
| Картофель запеченный | 180/200 | 5,35/6,06 | 5,18/5,33 | 23,16/  28,12 | 150,5/  180,65 |  | 25 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/  19,93 | 64,2/96 |  | 6 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 06,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 40,76/  61,79 | 40,54/  50,86 | 172,65/  207,04 | 1131,97/  1579,53 | 103,59/  119,85 |  |