|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен.(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** | **диетчики** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая с сахаром | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Завтрак2  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов | 200 | 8,0098 | 3,2061 | 11,412 | 110,065 | №15 |
|  | Тефтеля куриная запеченная  | 70 | 13,3 | 11,0 | 13,8 | 213,1 | №34 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 1,92 | 4,14 | 5,06 | 115,83 | №87 |
|  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 23,71 | 18,346 | 5,452 | 514,775 |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо варенное 1\2 | 20 | 2,66 | 2,33 | 0,15 | 31,4 | №17 |
|  | Картофель отв  | 100 | 4,55 | 6,5 | 36,17 | 119,5 | №87 |
|  | Кабачковая икра | 50 | 1,52 | 7,12 | 6,16 | 95,2 | №28 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 14,16 | 21,58 | 127,23 | 660,87 |  |
| Итого за первый день |  |  | 44,99 | 49,196 | 189,61 | 1433,945 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Картофель отв  | 150 | 1,92 | 4,14 | 5,06 | 115,83 | №87 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 1,99 | 4,15 | 12,16 | 144,83 |  |
| Завтрак2  | Фрукты свежие | 87,5 | 0,55 | 0,22 | 20,33 | 50,2 | №70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рисовый на к. б. | 200 | 2,79 | 8,0 | 12,38 | 141,25 | №38 |
|  | Овощное рагу с кур. мясом | 150 | 3,24 | 17,36 | 18,26 | 242 | №35 |
|  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 6,51 | 25,36 | 50,82 | 459,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | Омлет на воде  | 60 | 2,66 | 2,33 | 0,15 | 31,4 | №17 |
|  | Капуста тушеная  | 100 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №32 |
|  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 6,512 | 48,134 | 37,729 | 118,77 |  |
| Итого за второй день |  |  | 15,562 | 77,864 | 121,04 | 772,83 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен.(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |  |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Завтрак2  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый на к\б  | 200 | 7,11 | 2,35 | 29,258 | 158,31 | №14/1 |
|  | Каша гречневая рас. с кур мясом | 100 | 4,55 | 6,52 | 36,17 | 119,5 | №23 |
|  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  | Салат из капусты | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | №58 |
|  |  |  | 28,4 | 24,92 | 94,978 | 595,03 |  |
| Уплотнённый полдник | Рыба отварная | 80 | 10,93 | 5,1 | 2,57 | 150 | №64 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 | №27 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,0045 |  | 1,81 | 39 | №13 |
|  |  |  | 15,235 | 9,14 | 34,68 | 387,7 |  |
| Итого за третий день |  |  | 51,075 | 43,5 | 184,61 | 1320,03 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен.(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Завтрак2  | Фрукты свежие | 87,5 | 0,55 | 0,22 | 20,33 | 50,2 | №70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Свекольник на кур.б со сметаной | 200 | 2,268 | 5,380 | 10,982 | 98,677 | №18 |
|  | Плов из риса из мяса | 150 | 16,5 | 10,8 | 32,1 | 299,55 | №19 |
|  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 19,248 |  16,18 | 63,262 | 474,007 |  |
|  |  |  |  |  | 109,621 |  |  |
| Уплотнённый полдник | Омлет на воде  | 60 | 2,66 | 2,33 | 0,15 | 31,4 | №17 |
|  | Капуста тушеная  | 100 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №32 |
|  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 6,512 | 48,134 | 37,729 | 118,77 |  |
| Итого за четвертый день |  |  | 40,93 | 77,609 | 151,996 | 944,177 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Картофельное пюре | 150 | 1,92 | 4,14 | 5,06 | 115,83 | №27 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 1,99 | 4,15 | 12,16 | 144,83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный на к. б. | 200 | 2,79 | 8,0 | 12,38 | 141,25 | №17 |
|  | Капуста тушеная с кур.мяс. | 150 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №32 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,48 | - | 20,8 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 6,642 | 11,167 | 50,579 | 228,62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | Каша гречневая с сахаром | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |  |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Итого за пятый день |  |  | 78,6696 | 34,4435 | 244,5121 | 1094,707 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая сладкая | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Завтрак2  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гречневый на к\б  | 200 | 2,79 | 8,0 | 12,38 | 141,25 | №37 |
|  | Картофель отварной | 100 | 1,874 | 1,525 | 19,714 | 126,13 | №50 |
|  | Гуляш из отв. кур. мяса | 50 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | №36 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,48 | - | 20,8 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 27,8 | 21,1 | 98,3 | 745,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | Омлет на воде  | 60 | 2,66 | 2,33 | 0,15 | 31,4 | №17 |
|  | Капуста тушеная  | 100 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 111,59 | №32 |
|  | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 6,512 | 48,134 | 37,729 | 118,77 |  |
| Итого за шестой день |  |  | 41,752 | 78,674 | 180,879 | 781,95 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром  | 150 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №32 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №13 |
|  |  |  | 7,5 | 8,9 | 54,56 | 214,99 |  |
| Завтрак2  | Фрукты свежие | 87,5 | 0,55 | 0,22 | 20,33 | 50,2 | №70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ на к. б. | 200 | 2,3 | 4,7 | 17,7 | 117,7 | №16 |
|  | Жаркое по домашнему с к.м. | 150 | 11,6 | 9,5 | 28,9 | 253,9 | №51 |
|  | Свекольный салат | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | №59 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,48 | - | 20,8 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 22,14 | 18,85 | 116,42 | 713,72 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо отварное | 40 | 2,66 | 2,33 | 0,15 | 31,4 | №22 |
|  | Кабачковая икра | 50 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №46 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 6,512 | 5,497 | 37,73 | 118,77 |  |
| Итого за седьмой день |  |  | 36,702 | 33,467 | 229,04 | 1097,68 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая с сахаром | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Завтрак2  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный на к. б. | 200 | 14,3 | 14,6 | 10,9 | 229 | №40 |
|  | Каша гречневая с курин. мясом | 150 | 3,4 | 3,2 | 17,4 | 111,6 | №21 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,48 | - | 20,8 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 26,34 | 29,91 | 117,8 | 788,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | Рыба под овощами | 80 | 10,93 | 5,1 | 2,57 | 150 | №20 |
|  | Картофель отв  | 100 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 | №87 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,0045 |  | 1,81 | 39 | №12 |
|  |  |  | 15,235 | 9,14 | 34,68 | 387,7 |  |
| Итого за восьмой день |  |  | 49,015 | 48,49 | 207,43 | 1513,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Завтрак2 | Фрукты свежие | 87,5 | 0,55 | 0,22 | 20,33 | 50,2 | №70 |
|  | . |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рисовый на к. б. | 200 | 2,79 | 8,0 | 12,38 | 141,25 | №41 |
|  | Капуста тушеная с кур.мяс. | 150 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №32 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,48 | - | 20,8 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 6,642 | 11,167 | 50,579 | 228,62 |  |
| Уплотнённый полдник | Картофель отв  | 100 | 1,92 | 4,14 | 5,06 | 115,83 | №87 |
|  | Кабачковая икра | 50 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №46 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 1,99 | 4,15 | 12,16 | 144,83 |  |
| Итого за девятый день |  |  | 15,822 | 24,807 | 119,819 | 681,95 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен. (ккал) | № рецеп. |
| Б | Ж | У |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром | 150 | 6,57 | 9,26 | 29,65 | 229,3 | №88 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | №13 |
|  |  |  | 6,64 | 9,27 | 36,75 | 258,3 |  |
| Завтрак2  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный на к. б. | 200 | 14,3 | 14,6 | 10,9 | 229 | №40 |
|  | Голубцы ленивые с к. м. | 150 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 133,21 | №26 |
|  | Компот из с/фруктов | 180 | 0,48 | - | 20,8 | 75,78 | №12 |
|  |  |  | 21,8 | 10,67 | 103,44 | 578,3 |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо варенное  | 40 | 2,66 | 2,33 | 0,15 | 31,4 | №17 |
|  | Капуста тушеная  | 100 | 3,372 | 3,167 | 17,399 | 11,59 | №32 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0 | 20,18 | 75,78 | №13 |
|  |  |  | 6,512 | 5,497 | 37,73 | 118,77 |  |
| Итого за десятый день |  |  | 35,752 | 25,604 | 196,12 | 1034,37 |  |