|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: понедельник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат из моркови** | **100** | **68** | **1** | **0** | **15** |
| **Каша молочная манная** | **350** | **178** | **6.6** | **6.21** | **23** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Салат из свежей капусты** | **100** | **40** | **2** | **6** | **5** |
| **Суп картофельный с рисом** | **250** | **176** | **13.17** | **5.55** | **19** |
| **Рыба отварная с картофельным пюре** | **100/200** | **334** | **19** | **16.3** | **37** |
| **Компот из свежих яблок** | **200** | **61** | **0** | **0** | **14** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: вторник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат витаминный** | **100** | **67** | **1.3** | **10** | **5.7** |
| **Каша рисовая вязкая** | **300** | **153** | **4** | **6** | **1** |
| **Кофейный напиток** | **200** | **59** | **0.15** | **3** | **10** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Салат из столовой свеклы** | **100** | **89** | **1.5** | **5.5** | **8.4** |
| **Суп полевой на мясном бульоне** | **250** | **176** | **13.17** | **7** | **19** |
| **Куры отварные, рис отварной, соус** | **250** | **652,5** | **30.62** | **33.75** | **55.25** |
| **Компот из черной смородины** | **200** | **92** | **2** | **0** | **27** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: среда** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Оладьи с маслом и сахаром** | **160** | **289.7** | **7** | **6.9** | **48.9** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Огурец соленый** | **100** | **24** | **1.68** | **0** | **0.36** |
| **Щи из свежей капусты** | **250** | **126** | **2** | **5.56** | **16.09** |
| **Гуляш с макаронами** | **275** | **271** | **7** | **20** | **16** |
| **Кисель фруктовый** | **200** | **122** | **1** | **0** | **29** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: четверг** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Икра свекольная** | **100** | **130** | **2** | **8** | **7** |
| **Каша рисовая с маслом и сахаром** | **310** | **210** | **9** | **34** | **3** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Салат из свежей капусты** | **100** | **40** | **2** | **4** | **6** |
| **Суп вермишелевый на м/к бульоне** | **250** | **150** | **2.08** | **3.25** | **22.66** |
| **Рыба тушеная с овощами, рис** | **100/200** | **343** | **17** | **18** | **19** |
| **Компот из черной смородины** | **200** | **92** | **2** | **0** | **27** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: пятница** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Помидор соленый** | **100** | **14** | **1** | **0** | **1** |
| **Картофельное пюре** | **200** | **190.94** | **4.34** | **8.04** | **28.10** |
| **Кофейный напиток** | **200** | **59** | **0.15** | **3** | **10** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Винегрет** | **100** | **61** | **1** | **3** | **8** |
| **Рассольник «Ленинградский» со сметаной** | **250/10** | **119.68** | **4.08** | **9.04** | **25.9** |
| **Сосиска отварная с макаронами, соус** | **255/200/50** | **398** | **4.03** | **5.66** | **22.21** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: понедельник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат из моркови** | **100** | **68** | **1** | **0** | **14** |
| **Каша молочная манная** | **300** | **178** | **6.6** | **6.21** | **23** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Икра свекольная** | **100** | **130** | **8** | **7.99** | **8.33** |
| **Суп картофельный с горохом на м/к бульоне** | **250** | **144** | **3** | **5** | **7** |
| **Жаркое по-домашнему** | **300** | **384.5** | **17.52** | **15.2** | **36.13** |
| **Кисель фруктовый** | **200** | **122** | **1** | **0** | **29** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: вторник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Каша гречневая с маслом и сахаром** | **300** | **197** | **9** | **34** | **11** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон с вареньем** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Огурец соленый** | **100** | **33** | **2.8** | **0** | **0.6** |
| **Борщ из свежей капусты** | **250** | **152** | **2.16** | **3.08** | **15.09** |
| **Плов с мясом** | **300** | **297** | **13** | **19** | **7.86** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: среда** |
| **Завтрак** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молочная с маслом и сахаром** | **160** | **284** | **2.5** | **6.4** | **9.3** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед0** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбой** | **250** | **106** | **9.2** | **4.4** | **17.9** |
| **Капуста тушеная с мясом** | **300** | **186** | **5.7** | **3.9** | **19** |
| **Напиток из варенья** | **200** | **84** | **2** | **0** | **24** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: четверг** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат витаминный** | **100** | **67** | **1.3** | **10** | **5.7** |
| **Макароны с маслом и тертым сыром** | **200** | **320** | **16.48** | **21.13** | **46.78** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Помидор соленый** | **100** | **14** | **0.66** | **0** | **0.22** |
| **Суп картофельный с фасолью** | **250** | **144** | **4.2** | **5.6** | **7.8** |
| **Сосиска отварная с гречкой, соус** | **300** | **452** | **12.7** | **10.6** | **23.4** |
| **Какао** | **200** | **162** | **2.89** | **5.33** | **36** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: пятница** |
| **Завтрак** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Каша перловая с маслом и сахаром** | **300** | **140** | **9** | **34** | **3** |
| **Кисель фруктовый** | **200** | **122** | **1** | **0** | **29** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Огурец соленый** | **100** | **24** | **1.68** | **0** | **0.36** |
| **Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне** | **250** | **126** | **4** | **6.66** | **18.13** |
| **Гуляш с макаронами** | **375** | **364** | **11** | **22.4** | **18.2** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |