

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **1 день**  **Завтрак** | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 250/10 | 4,75 | 11,5 | 37,63 | 301,4 | 350 (1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | 829 (1) |
| Сыр | 30 | 7 | 9,2 | 0 | 108 | 97 |
| **ИТОГО:** |  | ***16,75*** | ***21,3*** | ***78,33*** | ***604,2*** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом и со сметаной | 250/12,5/10 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 184 (1) |
| Горбуша припущенная | 100 | 24,72 | 5,48 | 0,6 | 150,25 | 404 (1) |
| Картофельное пюре с маслом | 200 | 5,6 | 14,7 | 38,7 | 268 | 634 (1) |
| Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 | 49(2) |
| Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | 760 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 742(1) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***38,5*** | ***30,34*** | ***124,34*** | ***854,05*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** |  | ***54,3*** | ***51,64*** | ***202,67*** | ***1458,25*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | | **№ рецепт.** | |
| **б** | | **ж** | | **у** | |
| **2 день**  **Завтрак** | Макароны отварные | | | 200 | | 8,53 | | 8,13 | | 65,06 | | 260 | | 361 (1) | |
| Тефтели из печени и риса с соусом | | | 115/50 | | 6,39 | | 6,97 | | 10,38 | | 132 | | 465 (2) | |
| Хлеб пшеничный | | | 50 | | 4,15 | | 0,6 | | 24 | | 113,5 | | - | |
| Чай с сахаром и  лимоном | | | 200/008 | | 0,2 | | 0 | | 13,8 | | 56 | | 830 (1) | |
| **ИТОГО:** | | |  | | ***19,27*** | | ***15,7*** | | ***113,24*** | | ***561,5*** | |  | |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | | | 250/12,5/10 | | 4,25 | | 9,1 | | 19,84 | | 157,36 | | 206 (1) | |
| Котлета говяжья | | | 100 | | 15,9 | | 18,2 | | 4,0 | | 347,5 | | 555 (1) | |
| Горох отварной | | | 200 | | 12,46 | | 8,2 | | 31,2 | | 196 | | 330(2) | |
| Маринованная свекла с маслом растительным | | | 100 | | 2,5 | | 3,2 | | 10,3 | | 92,8 | | 112(1) | |
| Компот из св. яблок | | | 200 | | 0,14 | | 0 | | 23,1 | | 104 | | 754 (1) | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | 50 | | 3,5 | | 0,55 | | 20,5 | | 96,5 | | - | |
| **ИТОГО:** | | |  | | ***38,75*** | | ***39,25*** | | ***108,94*** | | ***994,16*** | |  | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ВСЕГО:** | | |  | | ***58,02*** | | ***54,95*** | | ***222,18*** | | ***1555,66*** | |  | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Число** | | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | | **№ рецепт.** | |
| **б** | | **ж** | | **у** | |
| **3 день**  **Завтрак** | | Салат из белокочанной капусты | 100 | | 1,5 | | 4 | | 8,16 | | 86,7 | | 108 (1) | |
| Суп картофельный с горбушей | 250/030 | | 7,6 | | 8,9 | | 18 | | 138 | | 208 (1) | |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 4,15 | | 0,6 | | 24 | | 113,5 | | - | |
| Чай с молоком | 200 | | 1,6 | | 1,6 | | 17,3 | | 87 | | 833 (1) | |
| **ИТОГО:** |  | | ***14,85*** | | ***15,1*** | | ***67,46*** | | ***425,2*** | |  | |
| **Обед** | | Суп – лапша домашняя с курой | 250/12,5 | | 3,9 | | 7,2 | | 32,4 | | 194,6 | | 222 (1) | |
| Тефтели с соусом | 100/80 | | 18,5 | | 19,1 | | 12,6 | | 301 | | 561/667 (1) | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 10,9 | | 11,2 | | 43,2 | | 351,8 | |  | |
| Салат картофельный с огурцами | 100 | | 1,7 | | 3,2 | | 8,6 | | 71 | | 107 (1) | |
| Компот из с/ф | 200 | | 0,6 | | 0 | | 28,9 | | 118 | | 759 (1) | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 3,5 | | 0,55 | | 20,5 | | 96,5 | | - | |
| Груша свежая | 100 | | 0,4 | | - | | 10,7 | | 55 | | 742(1) | |
| **ИТОГО:** |  | | ***39,5*** | | ***41,25*** | | ***156,9*** | | ***1187,9*** | |  | |
| **ВСЕГО:** |  | | ***54,35*** | | ***56,35*** | | ***224,36*** | | ***1613,1*** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **4 день**  **Завтрак** | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 | 214 (1) |
| Булочка Домашняя | 100 | 7,5 | 13,2 | 54,9 | 374 | 769 (2) |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | 829 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***16,7*** | ***19,2*** | ***82,2*** | ***590*** |  |
| **Обед** | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250/12,5/10 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 | 186 (1) |
| Плов из говядины | 300 | 24,48 | 26,7 | 79,2 | 524,4 | 443 (2) |
| Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 | 49(2) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| Компот из яблок с черносливами | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 756 (1) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***35,82*** | ***37,52*** | ***159,3*** | ***1083,46*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***52,52*** | ***56,72*** | ***241,5*** | ***1673,46*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **5 день**  **Завтрак** | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,41 | 7,3 | 32,1 | 231 | 234 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 96 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 848 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***15,16*** | ***19,55*** | ***79,59*** | ***587,3*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с гречкой и курой | 250/12,5 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 212 (1) |
| Каша пшённая рассыпчатая | 200 | 8,53 | 6,4 | 56 | 327,2 | 343(1) |
| Котлета из свинины | 100 | 14,6 | 15 | 6,2 | 246 | 555 (1) |
| Соус красный на м/б | 75 | 1,11 | 2,4 | 8,7 | 48,1 | 667 (1) |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4 | 8,16 | 86,7 | 108 (1) |
| Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 754 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***37,88*** | ***37,35*** | ***152,16*** | ***1033,5*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***53,04*** | ***56,9*** | ***231,75*** | ***1620,8*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **6 день**  **Завтрак** | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 250/010 | 8,5 | 10,5 | 39,5 | 297,5 | 345 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54 | 97 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 848 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***19,65*** | ***18,9*** | ***86,9*** | ***633*** |  |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250/12,5/10 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 206 (1) |
| Печень тушеная в соусе | 100/100 | 16 | 16,25 | 10,25 | 286,3 | 533 (1) |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 5,73 | 40,5 | 179,5 | 343 (1) |
| Салат «Степной» из разных овощей | 100 | 1,5 | 4 | 8,2 | 87 | 25 (2) |
| Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 759 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***31,75*** | ***35,63*** | ***128,19*** | ***924,66*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***51,4*** | ***54,53*** | ***215,09*** | ***1557,66*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **7 день**  **Завтрак** | Суп из овощей с говядиной | 250/12,5 | 11,09 | 7,58 | 28,65 | 143,2 | 210 (1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | 108 (1) |
| Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 16,7 | 81 | 833 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***18,29*** | ***12,98*** | ***79,75*** | ***419*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250/12,5 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 215 (1) |
| Рис отварной со слив. маслом | 200 | 4,85 | 11,2 | 52,4 | 402,6 | 615 (1) |
| Куры отварные | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241 | 590 (1) |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 71(2) |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 28 | 112 | - |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 40,3 | 193 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***39,27*** | ***45,3*** | ***154,02*** | ***1254,2*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***57,56*** | ***58,28*** | ***233,77*** | ***1673,2*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **8 день**  **Завтрак** | Сосиски отварные | 100 | 7 | 15,6 | 1,9 | 204,2 | 476 (1) |
| Горох отварной | 200 | 13,46 | 8,2 | 40,5 | 196 | 618(1) |
| Чай с сахаром и  лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | 830 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***24,81*** | ***24,4*** | ***80,2*** | ***569,7*** |  |
| **Обед** | Суп рисовый с курой | 250/12,5 | 5,1 | 9,6 | 16,5 | 181 | 226 (1) |
| Шницель рыбный натуральный | 100 | 9,2 | 7,25 | 8,44 | 203 | 443 (1) |
| Макароны отварные | 200 | 8,53 | 8,13 | 65,06 | 260 | 361 (1) |
| Маринованная свекла с маслом растительным | 100 | 2,5 | 3,2 | 10,3 | 92,8 | 112(1) |
| Соус красный основной на м/б | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | 667 (1) |
| Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 23,8 | 106 | 758 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***30,47*** | ***30,33*** | ***148,4*** | ***971,86*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***55,28*** | ***54,73*** | ***228,6*** | ***1541,56*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **9 день**  **Завтрак** | Яйцо вареное | 1 /040 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 367 (1) |
| Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 250/010 | 7,5 | 11,5 | 35,8 | 260 | 350 (1) |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 837 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***16,83*** | ***18,1*** | ***80,6*** | ***563,5*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с горбушей | 250/030 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 208 (1) |
| Жаркое-по домашнему | 300 | 18,84 | 22,92 | 58,8 | 524 | 531(1) |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4 | 8,16 | 86,7 | 108 (1) |
| Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 759 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 41 | 193 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***35,54*** | ***36,92*** | ***154,86*** | ***1059,7*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***52,37*** | ***55,02*** | ***235,46*** | ***1623,2*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **10 день**  **Завтрак** | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 250/10 | 7,38 | 9,75 | 40 | 251,5 | 345(1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| Сыр | 30 | 7 | 9,2 | 0 | 108 | 97 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | 829 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***19,38*** | ***19,55*** | ***80,7*** | ***554,3*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/035 | 8,1 | 14,6 | 17,8 | 231,5 | 216 (1) |
| Пельмени с маслом сливочным | 250/15 | 19,9 | 20,4 | 62,1 | 529,5 | 911 (1) |
| Салат «Степной» из разных овощей | 100 | 1,5 | 4 | 8,2 | 87 | 25 (2) |
| Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | 760 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 41 | 193 | - |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 742(1) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***36,94*** | ***40,1*** | ***163,8*** | ***1185*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***56,32*** | ***59,65*** | ***244,5*** | ***1739,3*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **11 день**  **Завтрак** | Каша овсяная жидкая «Геркулес» молочная с сахаром | 250/015 | 10,3 | 11,6 | 52,1 | 264,9 | 350 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| Масло слив. | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 96 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 848 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***18,05*** | ***23,85*** | ***99,59*** | ***621,2*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 | 214 (1) |
| Гуляш говяжий с соусом | 100/125 | 22,25 | 18,1 | 15,6 | 321 | 532(1) |
| Рис припущенный | 200 | 4 | 8,63 | 40,8 | 252 | 616 (1) |
| Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 | 49(2) |
| Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 754 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***40,09*** | ***33,45*** | ***130,4*** | ***1001*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***58,14*** | ***57,3*** | ***229,99*** | ***1622,2*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **12 день**  **Завтрак** | Суп картофельный с рисом и сайрой | 250/025 | 7,5 | 5,7 | 12,3 | 147 | 212 (1) |
| Булочка Домашняя | 80 | 6 | 10,56 | 44 | 299 | 769 (2) |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 833 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***15,1*** | ***17,86*** | ***73,6*** | ***533*** |  |
| **Обед** | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250/12,5/10 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 | 186 (1) |
| Тефтели с соусом | 100/80 | 18,5 | 19,1 | 12,6 | 301 | 561/667 (1) |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 5,73 | 40,5 | 179,5 | 343 (1) |
| Маринованная свекла с маслом | 100 | 2,5 | 3,2 | 10,3 | 92,8 | 112(1) |
| Компот из яблок с черносливами | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 756 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 41 | 193 | - |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 742(1) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***40,94*** | ***39,23*** | ***160,14*** | ***1123,86*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***56,04*** | ***57,09*** | ***233,74*** | ***1656,86*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **13 день**  **Завтрак** | Каша манная вязкая молочная с сахаром | 250 | 9,7 | 8,1 | 39,41 | 282 | 345 (1) |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 837 (1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***14,58*** | ***10,1*** | ***89,41*** | ***551,8*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250/12,5 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 215 (1) |
| Поджарка из говядины | 100 | 18,0 | 17,3 | 10 | 240 | 499 (1) |
| Капуста тушеная | 200 | 5 | 9,3 | 21,6 | 161,2 | 646 (1) |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 71(2) |
| Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 754 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 41 | 193 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***38,44*** | ***42,3*** | ***128,3*** | ***1005,8*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***53,02*** | ***52,4*** | ***217,71*** | ***1557,6*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)**  С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **14 день**  **Завтрак** | Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным | 200/50 | 13,1 | 17,1 | 60,4 | 480 | 315/622(2) |
| Чай с сахаром  лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | 830 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***17,45*** | ***17,7*** | ***98,2*** | ***649,5*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с гречкой и курицей | 250/12 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 212 (1) |
| Котлета говяжья | 100 | 15,9 | 18,2 | 4,0 | 347,5 | 555 (1) |
| Макароны отварные | 200 | 8,53 | 8,13 | 65,06 | 260 | 361 (1) |
| Соус красный на м/б | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | 667 (1) |
| Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | - |
| Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 759 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***38,47*** | ***37,48*** | ***145,96*** | ***993,56*** |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***55,92*** | ***55,18*** | ***244,16*** | ***1643,06*** |  |