**День второй**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Сосиски отварные№393/2 | 100 | 14,47 | 18,27 | 1,47 | 216,00 |
| Гречка рассыпчатая №482/1 | 150 | 3,80 | 6,90 | 16,10 | 141,00 |
| Гренки с сыром, №680/1 | 135/20 | 6,10 | 12,00 | 47,10 | 322,00 |
| Чай с сахаром, №628/1 | 200/15 | 0,20 | - | 15,00 | 58, |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 32,17 | 38,07 | 129,37 | 737 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Салат зеленый с огурцами, №34/2 | 100 | 1,50 | 4,10 | 2,60 | 54,00 |
| Суп гороховый с мясом, №138/1 | 400/25 | 12,00 | 9,20 | 32,00 | 260,00 |
| Гуляш (говядина), №473/2 | 75 | 113,90 | 10,8 | 12,00 | 194,00 |
| Макароны отварные, №469/1 | 150 | 5,30 | 6,20 | 35,30 | 221,00 |
| Компот из с/ф, №702/2 | 200 | 0,40 | 29,6 | 0,40 | 116,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Фрукты свежие | 200 | 2,25 | - | 31,50 | 136,5 |
| Итого  |  | 143,62 | 61,4 | 161,92 | 1263,5 |
| Всего |  | 175,79 | 99, 47 | 291,29 | 2000,5 |

**День третий**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Яйцо вареное, №324/2 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Каша пшенная молочная, №257/1 | 250 | 7,00 | 11,25, | 40,00 | 292,50 |
| Чай с сахаром, №628/1 | 200/15 | 0,20 | - | 15,00 | 58,0 |
| Масло сливочное, № 22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 0,10 | 112,0 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 30,95 | 45,51 | 100,53 | 911,7 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Помидор порционно №42/2 | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| Суп картофельный с фрикадельками, №135/1 | 400/35 | 3,20 | 4,00 | 23,60 | 144,00 |
| Котлеты №474,2 | 100 | 14,90 | 21,20 | 13,80 | 307,00 |
| Пюре картофельное №215/1 | 150 | 3,50 | 7,70 | 16,10 | 146,00 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | - | 27,40 | 112,0 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 45,37 | 41,5 | 147,4 | 1146 |
| Всего |  | 65, 37 | 70,65 | 252,5 | 1897,5 |

**День четвертый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Каша манная молочная, №31/2 | 250 | 3,20 | 6,00 | 21,30 | 153,00 |
| Какао с молоком, №642/1 | 200/10 | 18,70 | 31,30 | 41,10 | 525,00 |
| Масло сливочное, №22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 29,6 | 50,6 | 161,8 | 1130 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Салат витаминный№26/1 | 100 | 1,30 | 4,20 | 7,10 | 73,00 |
| Суп рисовый с говядиной,№153,1 | 400/35 | 3,20 | 4,40 | 0,40 | 107,00 |
| Птица тушенная , №439/1 | 100 | 16,50 | 4,30 | 0,40 | 107,00 |
| Пюре гороховое, №472/1 | 200 | 0,10 | - | 24,20 | 93,00 |
| Сок яблочный | 2000,10 | 1,00 | - | 21,20 | 94,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 43,87 | 14,4 | 115,67 | 718 |
| Всего |  | 73,47 | 65 | 277,47 | 1848 |

**День пятый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Омлет натуральный, №324/2 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Суп молочный с вермишелью, №161/1 | 250 | 7,00 | 7,90 | 24,70 | 141,00 |
| Чай с сахаром, лимоном, №629/1 | 200/15/7 | 0,26 | - | 15,21 | 60,17 |
| Масло сливочное, №22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 20,06 | 25,8 | 139,61 | 716,17 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Салат из капусты №63/2 | 100 | 0,80 | 5,00 | 10,40 | 90,00 |
| Суп картофельный с макаронными изд. и мясом №139/1 | 400/25 | 4,8 | 4,00 | 33,6 | 192,0 |
| Каша гречневая с отварной колбасой, №394/1 | 325 | 28,80 | 15,80 | 35,00 | 401,00 |
| Кисель  | 200 | 0,60 | - | 16,00 | 62,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 56,77 | 26,3 | 157,37 | 1096 |
| Всего |  | 76,83 | 52,1 | 296,98 | 1812 |

**День шестой**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Запеканка манная со сметаной, №264/1 | 230 | 10,30 | 13,90 | 55,60 | 389,00 |
| Компот из сухофруктов ,№585/1 | 200 | 0,50 | - | 35,30 | 140,00 |
| Сыр, №23/2 | 30 | 7,80 | 8,04 | - | 105,60 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 26,2 | 22,84 | 140,6 | 860,6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Огурец свежий порционно №40/2 | 100 | 1,40 | 4,10 | 3,30 | 57,00 |
| Щи со сметаной, №121/1 | 400/10 | 6,68 | 11,2 | 19,92 | 208,60 |
| Плов из птицы с№99/2 | 100/250 | 22,90 | 20,50 | 33,00 | 409,00 |
| Чай с сахаром , №648/1 | 200 | 0,10 | - | 26,40 | 102,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 52,85 | 37,3 | 144,99 | 1125,6 |
| Всего |  | 79,05 | 60,14 | 285,59 | 1988,2 |

**День седьмой**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком, №296/1 | 150/15 | 22,13 | 18,00 | 34,020 | 378,75 |
| Яйцо вареное, №324/2 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Чай с сахаром, №628/1 | 200/15 | 0,20 | - | 15,00 | 58,0 |
| Масло сливочное, №22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 35,13 | 35,9 | 148,9 | 951,75 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Помидор порционно №24/1 | 100 | 1,50 | 4,10 | 4,20 | 61,00 |
| Сосиска отварная, №411/1 | 70 | 14,40 | 26,10 | - | 293,00 |
| Каша гречневая, №463/1 | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 |
| Кисель, №710/2 | 200 | 0,30 | - | 37,40 | 147,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 46,67 | 39,5 | 146,57 | 1131 |
| Всего |  | 81,8 | 75,4 | 295,47 | 2082 |

**День восьмой**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Каша рисовая молочная, №275/1 | 250 | 6,20 | 7,90 | 23,20 | 188,00 |
| Какао с молоком, №642/1 | 200/10 | 18,70 | 31,30 | 41,10 | 525,00 |
| Сыр, №23/2 | 30 | 7,80 | 8,04 | - | 105,60 |
| Масло сливочное, №22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 40,4 | 60,54 | 163,7 | 1270,6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Суп картофельный с сайрой, №131/1 | 400/35 | 3,20 | 7,60 | 22,80 | 176,00 |
| Гуляш из говядины, №376/1 | 100 | 25,40 | 13,40 | 4,50 | 240,00 |
| Макаронные изделия отварные, №469/1 | 150 | 5,30 | 6,20 | 35,30 | 221,00 |
| Компот, №585/1 | 200 | 0,40 | 35,50 | 8,00 | 143,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 56,07 | 64,2 | 132,97 | 1313 |
| Всего |  | 96,47 | 124,74 | 296,67 | 2401,6 |

**День девятый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Яйцо вареное, №324/2 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Сосиски отварные №393/2 | 75 | 8,30 | 17,90 | 1,20 | 199,00 |
| Рис отварной №482/1 | 150 | 3,80 | 6,90 | 16,10 | 141,00 |
| Чай с сахаром №628/1 | 200/15 | 0,20 | - | 15,00 | 58,00 |
| Масло сливочное, №22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 25,1 | 42,7 | 132 | 913 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Гуляш из говядины | 75/100 | 24,40 | 11,30 | 7,00 | 228,00 |
| Пюре картофельное463/1 | 150 | 4,10 | 6,20 | 34,50 | 212,00 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,10 | -\* | 26,40 | 102,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 50,37 | 19 | 130,27 | 893 |
| Всего |  | 75,47 | 61,7 | 262,27 | 1806 |

**День десятый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Каша манная молочная | 200 | 9,20 | 12,80 | 40,60 | 289,00 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,70 | - | 15,21 | 65,00 |
| Масло сливочное | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,00 |
| Итого |  | 17,6 | 26,1 | 155,21 | 806 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Помидор порционно | 80 | 1,50 | 4,10 | 4,20 | 61,00 |
| Суп картофельный с мясом  | 200 | 4,8 | 4,00 | 33,6 | 192 |
| Плов из мяса птицы | 200 | 22,90 | 25,50 | 33,00 | 409 |
| Кисель | 200 | 0,30 | - | 34,30 | 143,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 51,27 | 35,10 | 167,47 | 1156 |
| Всего |  | 68,47 | 87,3 | 322,68 | 1962 |

**День одиннадцатый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Вермишель с мясом птицы №482/1 | 150 | 3,80 | 6,90 | 16,10 | 141,00 |
| Гренки с сыром, №680/1 | 135/20 | 6,10 | 12,00 | 47,10 | 322,00 |
| Чай с сахаром, №628/1 | 200/15 | 0,20 | - | 15,00 | 58, |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 32,17 | 38,07 | 129,37 | 8,22 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Огурец порционно №40/2 | 100 | 1,40 | 4,10 | 3,30 | 57,00 |
| Щи зеленые со сметаной, №121/1 | 400/10 | 6,68 | 11,2 | 19,92 | 208,60 |
| Голень тушеная с гречкой рассыпчатой №99/2 | 100/250 | 22,90 | 20,50 | 33,00 | 409,00 |
| Напиток яблочный, №648/1 | 200 | 0,10 | - | 26,40 | 102,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 52,85 | 37,3 | 144,99 | 1127,6 |
| Всего |  | 85,02 | 75,37 | 274,36 | 1135,82 |

**День двенадцатый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Яйцо вареное, №324/2 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Каша пшенная молочная, №257/1 | 250 | 7,00 | 11,25, | 40,00 | 292,50 |
| Чай с сахаром, №628/1 | 200/15 | 0,20 | - | 15,00 | 58,0 |
| Масло сливочное, № 22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 0,10 | 112,0 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 20 | 29,15 | 105,1 | 751,5 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Помидоры порционно №42/2 | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| Суп картофельный с фрикадельками, №135/1 | 400/35 | 3,20 | 4,00 | 23,60 | 144,00 |
| Котлеты с рисом отварным №474,2 | 100 | 14,90 | 21,20 | 13,80 | 307,00 |
| Сок | 200 | 1,00 | - | 27,40 | 112,0 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 41,87 | 33,8 | 131,37 | 1000 |
| Всего |  | 837,4 | 62,95 | 236,47 | 1751,5 |

**День тринадцатый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Запеканка из творога сметаной, №296/1 | 150/15 | 22,13 | 18,00 | 34,20 | 378,75 |
| Яйцо вареное, №324/2 | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Чай с сахаром, №628/1 | 200/15 | 0,20 | - | 15,00 | 58,0 |
| Масло сливочное, №22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 35,13 | 35,9 | 148,9 | 951,75 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Салат из сырых овощей№24/1 | 100 | 1,50 | 4,10 | 4,20 | 61,00 |
| Овощное рагу , №127/1 | 400 | 3,20 | 7,20 | 21,60 | 168,00 |
| Птица запеченная, №439/1 | 100 | 16,50 |  |  |  |
| Каша гречневая, №463/1 | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 |
| Кисель №710/2 | 200 | 0,30 | - | 37,40 | 147,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 51,97 | 20,6 | 168,17 | 1006 |
| Всего |  | 87,1 | 56,5 | 317,07 | 1957,75 |

**День четырнадцатый**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Каша рисовая молочная, №275/1 | 250 | 6,20 | 7,90 | 23,20 | 188,00 |
| Какао с молоком, №642/1 | 200/10 | 18,70 | 31,30 | 41,10 | 525,00 |
| Сыр порционно, №23/2 | 30 | 7,80 | 8,04 | - | 105,60 |
| Масло сливочное, №22/2 | 15 | 0,10 | 12,40 | 49,70 | 226,00 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,90 | 49,70 | 226,0 |
| Итого |  | 40,4 | 60,54 | 172,7 | 1270,6 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Масса (грамм) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) |
| Суп картофельный с рыбой, №131/1 | 400/35 | 3,20 | 7,60 | 22,80 | 176,00 |
| Гуляш из говядины, №376/1 | 100 | 25,40 | 13,40 | 4,50 | 240,00 |
| Макаронные изделия отварные, №469/1 | 150 | 5,30 | 6,20 | 35,30 | 221,00 |
| Компот, №585/1 | 200 | 0,40 | 35,50 | 8,00 | 143,00 |
| Фрукты свежие | 150 | 13,50 | - | 14,25 | 66,00 |
| Хлеб ржаной | 150 | 8,27 | 1,50 | 48,12 | 285,0 |
| Итого  |  | 56,07 | 64,2 | 132,97 | 1131 |
| Всего |  | 96,47 | 124,74 | 305,67 | 2401,6 |