**08.11.2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет натуральный запеченый | 100 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 215 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | пп |
| Какао с молоком | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 340 | 16,53 | 22,68 | 38,23 | 410,89 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 | 418 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 32,13 | 42 |
| Рассольник на мясном бульоне | 200 | 6,09 | 4,08 | 8,7 | 83,2 | 80 |
| Курица тушеная в соусе | 70 | 8,2 | 7,5 | 2 | 109 | 318 |
| Макароны | 160 | 8,6 | 4,95 | 39 | 233,4 | 179 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 417 |
| Итого: | 740 | 27,62 | 17,47 | 92,34 | 638,76 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (ячневой) | 200 | 4,15 | 5,9 | 37,5 | 220,5 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | пп |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 470 | 9,49 | 9,17 | 88,82 | 477,21 |  |
| Итого за день: | 1750 | 54,54 | 50,5 | 237,57 | 1609,66 |  |

**11.11.2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
|  | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая молочная | 200 | 5,43 | 4,23 | 33,38 | 193 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Чай с лимоном | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 445 | 12,3 | 16,99 | 66,82 | 470,57 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Напиток из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,03 | 97 | 124 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 230 | 2,41 | 3,1 | 40,35 | 222,1 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 13 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,3 | 4,2 | 13,05 | 108 | 73 |
| Котлета рыбная | 80 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | 271 |
| Рис отварной | 140 | 3,55 | 5,07 | 37,07 | 208,06 | 332 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 417 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 730 | 22,9 | 16,68 | 91,52 | 622,49 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 80 | 5,3 | 1,37 | 42,94 | 194,63 | 426 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 340 | 5,35 | 1,38 | 44,26 | 232,24 |  |
| Итого за день: | 1745 | 42.96 | 38,15 | 242,95 | 1674,61 |  |

12.11.2024г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных Геркулес | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 7 |
| Какао с молоком | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 460 | 15,74 | 23,56 | 60,57 | 519,17 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 | 418 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 20 |
| Суп картофельный с овощами | 200 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167 | 95 |
| Каша пшенная | 150 | 4,18 | 5 | 23,9 | 157,5 | 331 |
| Котлета мясная | 80 | 12,59 | 12,12 | 13,25 | 208,18 | 299 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 417 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 740 | 29,86 | 29,46 | 88,71 | 749,59 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Винегрет | 150 | 2,9 | 6,8 | 16,12 | 138,6 | 426 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | пп |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 420 | 5,99 | 7,13 | 45,12 | 270,21 |  |
| Итого за день: | 1820 | 52,49 | 61,33 | 212,58 | 1621,77 |  |

13.11.2024г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 7 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 412 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 440 | 12,47 | 18,15 | 54,85 | 433,28 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| йогурт | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 418 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| Обед | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский | 200 | 1,8 | 6,1 | 12,33 | 112,4 | 86 |
| Ленивые голубцы с мясом | 160 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 315 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Компот из сухих фруктов ( яблок) | 200 | 0,31 | 1 | 20,1 | 81 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 610 | 27,12 | 24,25 | 64,15 | 576,4 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 100 | 7,8 | 6,12 | 53,86 | 302 | 441 |
| Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого: | 300 | 13,28 | 11 | 62,93 | 404 |  |
| Итого за день: | 1550 | 53,87 | 53,6 | 202,13 | 1505,68 |  |

14.11.2024г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Вермишель отварная с маслом | 150 | 5,66 | 0,67 | 35,16 | 157,93 | 216 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
| Итого: | 395 | 12,53 | 13,43 | 68,6 | 435,5 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 418 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 230 | 3,25 | 3,14 | 42,52 | 217,1 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,8 | 65,24 | 17 |
| Свекольник | 200 | 1,75 | 3,55 | 9,68 | 77,19 | 64 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 9,09 | 6,5 | 16,49 | 161 | 292 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Компот из сухих фруктов ( яблок) | 200 | 0,31 | 1 | 20,1 | 81 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 690 | 15,41 | 17,7 | 64,77 | 471,43 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 180 | 4,33 | 5,72 | 51,19 | 274,8 | 190 |
| Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 2,56 | 104,8 | пп |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Итого: | 420 | 7,38 | 6,89 | 63,07 | 417,21 |  |
| Итого за день: | 1735 | 38,57 | 41,16 | 238,96 | 1541,24 |  |

15.11.2024г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 200 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 109 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,09 | 97,52 | 415 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 445 | 9,95 | 15,83 | 59,14 | 420,2 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 130 | 1,95 | 0,65 | 27,3 | 124,8 | 386 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 130 | 1,95 | 0,65 | 27,3 | 124,8 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 32,13 | 42 |
| Борщ со свежей капустой | 200 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100 | 62 |
| Макароны отварные | 150 | 5,66 | 0,67 | 35,16 | 157,93 | 216 |
| Гуляш мясной | 65 | 8,3 | 11,2 | 2,14 | 0,32 | 189 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из вишни свежей | 200 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 390 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 725 | 20,06 | 17,51 | 97,37 | 477,98 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Яйцо отварное, кукуруза консервированная | 140 | 16,91 | 12,98 | 28,72 | 167 | 95 |
| Хлеб | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Итого: | 370 | 17,56 | 14,47 | 40,03 | 367,55 |  |
| Итого за день: | 1670 | 49,52 | 48,46 | 223,84 | 1390,53 |  |