

УТВЕРЖДАЮ

пер. сестра	(должность)
Алидарова Н. В.	(ФИО)
10.01.2022.	(дата)

Возрастна
я
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150/20	8,37	7,71	23,84	198	206
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	6/н 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	370	10,68	11,27	56,30	363,12	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
		180	0,90	0,00	18,18	76	
		60	1,09	2,47	6,07	50,87	21
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	250	25,05	9,33	19,97	264,52	81
	Суп картофельный с бобовыми	220	19,43	19,29	24,16	348,55	276
	Жаркое по-домашнему	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Компот из сушеных фруктов	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб ржаной	20	2,49	0,32	15,21	74,02	115
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕНИЕ	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	770	51,10	31,91	103,75	909,26	
	Запеканка из творога с морковью	150	18,53	13,20	22,48	280,79	238
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90	401
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	вафля	25	0,80	0,70	20,27	85,53	6/н2
		355	24,55	18,40	49,95	456,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1675	87,23	61,58	228,18	1804,7	

День 2									
ЗАВТРАК	Каша " Геркулес" молочная жидкая	200	8,00	9,84	28,16	233,56	185.3a		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395		
	Бутерброды с сыром	45	5,05	6,97	14,58	142,27	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	15,89	19,22	57,10	466,84			
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	4,86	4,50	19,44	142,2	401.1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,86	4,50	19,44	142,2			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,77	5,95	13,08	142	67		
	Рыба, тушенная с овощами	120	19,00	6,73	3,96	152,75	247		
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	315		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.1		
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	37,29	22,50	107,99	786,63			
УПЛОТНЕНН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213		
	Салат из свеклы	80	1,18	4,87	6,86	75,9	33		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392		
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1		
	сушки "Челночек"	20	2,14	0,24	14,24	67,8	6/н3		
	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368г		
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	11,28	10,47	59,05	376,49			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	69,32	56,69	243,58	1772,16			
День 3									
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая	210	9,87	9,62	37,15	274,85	185.5a		
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394		
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,98	19,51	66,08	499,84			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76			
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,65	4,30	5,17	62,83	38		
	Суп картофельный	250	8,05	3,87	20,35	149	77		
	Голубцы ленивые	160	15,42	14,90	19,95	276,75	298		
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348		
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	375		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	29,68	25,16	96,14	734,01	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога	120	24,38	17,28	37,75	401,62	231
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	7,38	2,70	10,62	93,6	401,4
	печенье детское	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/н4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	368a
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	33,66	22,64	73,65	624,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	79,22	67,31	254,05	1934,49	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	210	7,92	8,97	32,13	241,44	185,4a
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с сыром	45	5,05	6,97	14,58	142,27	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	16,64	19,13	62,53	490,7	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	14
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250	2,80	3,27	12,80	92	74
	Котлеты рыбные любительские	80	13,22	3,78	5,86	110,62	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	205
	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,82	90,18	372a
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,65	13,27	97,72	639,13	
УПЛОТНЕНН	Оладьи	125	10,24	9,84	51,75	336,35	449
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,04	5,76	6,48	100,8	401,2
	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368г
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		405	16,78	16,10	79,23	532,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	61,97	48,50	257,66	1737,98	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	210	8,57	9,49	33,98	256,12	185,11a
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,85	13,29	51,28	364,11	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран, мажигель	180	1,26	0,09	24,12	102,6	401,5

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	180	1,26	0,09	24,12	102,6			
	Суп с рыбными консервами	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19		
	Гуляш из отварного мяса	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87		
	Пюре картофельное	90	11,60	9,17	2,95	140,62	277		
	Компот из сушеных фруктов	180	4,55	6,12	27,38	183,42	321		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701		
		830	30,68	27,56	99,06	768,97			
		100	7,32	13,61	3,49	165,88	217		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400		
	печенье детское	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/н4		
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368		
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1		
		420	16,01	21,49	44,02	430,11			
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1850	57,80	62,43	218,48	1665,79			
День 6									
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая	150	8,31	5,61	41,91	251,25	165a		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392		
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	6/н 1		
		370	10,62	9,17	74,37	416,37			
		180	0,90	0,00	18,18	76	399.4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	180	0,90	0,00	18,18	76			
	Борщ с мясом	50	1,44	3,09	4,02	49,65	12		
	Плов из птицы	250	16,12	8,40	16,20	206	62		
	Компот из сушеных фруктов	210	27,45	32,80	35,01	544,91	304		
	Хлеб ржаной	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
		30	2,37	0,30	14,49	70,5	701		
		760	50,42	45,09	108,06	1042,36			
		150	19,24	13,48	22,42	285,2	237		
		180	4,86	4,50	19,44	142,2	401.1		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	25	0,80	0,70	20,27	85,53	6/н2		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	355	24,90	18,68	62,13	512,93			
	вафля	1665	86,84	72,94	262,74	2047,66			
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		210	7,92	8,97	32,13	241,44	185.4a		
День 7									
ЗАВТРАК									
		210	7,92	8,97	32,13	241,44	185.4a		

	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Бутерброды с сыром	45	5,05	6,97	14,58	142,27	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	15,81	18,35	61,07	474,72	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,04	5,76	6,48	100,8	401,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	5,76	6,48	100,8	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	20
	Суп с макаронными изделиями	250	8,03	4,80	15,87	139,1	82
	Печень по-строгановски	120	16,80	14,45	8,34	231,73	284
	Пюре картофельное	180	4,55	6,12	27,38	183,42	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
		860	35,72	29,22	110,05	849,74	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет натуральный	85	8,36	10,17	1,57	131,35	215
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,87	25	10
	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	сушки "Челночек"	20	2,14	0,24	14,24	67,8	6/н3
	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
		432	11,91	12,39	37,68	309,15	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1907	68,48	65,72	215,28	1734,41	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	210	7,33	9,01	36,14	255,42	185,1a
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,45	19,75	66,58	498,41	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,77	5,95	13,08	142	67
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,82	90,18	372a
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	25,43	12,40	82,80	547,01	
УПЛОТНЕНИЕ	Вареники ленивые (отварные)	150	21,18	15,51	21,87	311,43	230

	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	7,38	2,70	10,62	93,6	401,4
	печенье детское	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/4
	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368г
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	31,56	21,07	68,47	583,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	71,34	53,22	236,03	1704,87	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	210	8,90	8,80	35,05	249,71	185а
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Бутерброды с сыром	45	5,05	6,97	14,58	142,27	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	16,79	18,18	63,99	482,99	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,80	17,00	103,25	80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,14	15,97	12,83	252,22	282
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3,46	5,32	17,84	134,64	344
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,40	0,09	30,58	124,74	374
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	25,51	24,96	106,10	754,95	
УПЛОТНЕНН	Пирожки печенные из дрожжевого теста	100	13,06	8,38	40,78	290,05	454
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,56	92	401,3
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	380	18,68	13,28	58,14	426,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	61,88	56,42	246,41	1739,99	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая (2 вариант)	205	11,01	9,84	41,14	297,27	168
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78	7,31	68	1,1
	Рис отварной	- 150	3,65	5,37	36,69	209,7	315
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	15,94	19,01	95,13	614,96	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран, мажигель	180	1,26	0,09	24,12	102,6	401,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	1,26	0,09	24,12	102,6	
	ОБЕД	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		250	6,63	5,17	15,45	135	83

Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	310
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	640	26,00	20,22	77,70	598,18	
УПЛОТНЕНИЕ Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	228
Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
печенье детское	20	1,50	2,36	14,98	83,42	6/н4
хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	405	17,21	19,57	45,58	424,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1790	60,41	58,89	242,53	1739,97	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17867	704,49	603,70	2404,94	17882,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1786,7	70,45	60,37	240,49	1788,202	