

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 9 14.10.2022							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150/180	4,79/5,75	4,40/5,28	18,84/22,61	135/162	1,47/1,76	32
Чай с сахаром	180/200	0	0	8,98/9,98	36/40	0	13
Бутерброд с маслом	20/28	1,18/1,58	3,69/5,88	7,44/9,94	67/99	0	16
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	120/200	0,24/0,4	0,13/0,21	12,13/20,21	55,20/92	2,40/4	ГП
Обед							
Икра свекольная	40/60	0,17/0,74	3,23/4,54	4,04/3,73	48,89/61	4,27/4	66
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	164/218	2,46/3,27	3,08/4,09	12,60/16,75	82,84/110,11	4,94/6,57	25
Тефтели рыбные	60/80	6,90/9,2	4,50/6	31,27/41,7	93,43/124,57	1,12/1,49	83
Картофель тушеный	120/150	2,27/2,84	3,88/4,85	14,94/18,68	111/138,75	8,28/10,35	73
Компот из плодов консервированных	180/200	0,12/0,13	0,12/0,13	25,38/28,2	102,60/114	3,26/3,62	61
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20/25	1,60/2	0,20/0,25	9,64/12,05	47,20/59	0	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20/25	1,12/1,4	0,24/0,3	9,88/12,35	46,40/58	0	ГП
Полдник							
Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5	7,20/9,6	81/108	1,95/2,6	74/21
Блинчики с молоком сгущенным	60	4.62	5.64	23.44	153	0.78	79

Примечание: ГП - готовый продукт.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 6 25.10.2022							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150/180	5,09/6,11	5,18/6,22	17,53/21,04	138/165,6	1,47/1,76	10
Кофейный напиток с молоком	180/200	3,19/3,54	2,63/2,92	13,89/15,42	91/101,11	1,29/1,43	2
Бутерброд с маслом	20/28	1,18/1,58	3,69/5,88	7,44/9,94	67/99	0	16
2 завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	40/60	0,32/0,48	0,04/0,06	1,0/1,5	5,60/8,4	4-Jun	56
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	164/218	2,11/2,81	3,07/4,08	5,88/7,82	65,97/87,69	5,87/7,8	5
Гуляш из говядины	60/80	5,12/6,83	7,67/10,22	2,06/2,74	98,28/131	0,25/0,36	35
Каша рассыпчатая (в ассортименте)	110/130	6,22/7,35	5,94/7,02	28,06/33,16	189/223,36	0	65
Кисель	180/200	0,95/1,05	0	24,62/27,35	101,70/113	0,72/0,8	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20/25	1,60/2	0,20/0,25	9,64/12,05	47,20/59	0	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20/25	1,12/1,4	0,24/0,3	9,88/12,35	46,40/58	0	ГП
Полдник							
Омлет натуральный	65	6.15	8.18	2.42	107.5	0.58	12
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15/25	1,20/2	0,15/0,25	7,23/12,05	35,40/59	0	ГП
Чай с сахаром	180/200	0	0	8,98/9,98	36/40	0	13

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 2 19.10.2022							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150/180	5,09/6,11	5,18/6,22	17,53/21,04	138/165,6	1,47/1,76	10
Чай с молоком	180/200	1,30/1,44	1,12/1,24	11,14/12,38	60/66,67	0,58/0,64	59
Бутерброд с маслом	20/28	1,18/1,58	3,69/5,88	7,44/9,94	67/99	0	16
2 завтрак							
Плоды свежие	110	0.44	0.44	10.81	51.89	11.03	76
Обед							
Винегрет овощной	40/60	0,68/1,02	3,74/5,61	3,25/4,88	52/78	3,56/5,34	51
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	3,90/5,2	3,18/4,24	8,72/11,62	100,35/133,8	6,32/8,42	41
Котлета рыбная	60/80	5,85/7,8	3,26/4,35	21,23/28,31	85,50/114	0,32/0,43	29
Соус красный основной	45/40	0.33	1.28	1.89	19.43	0.55	7
Каша рассыпчатая (в ассортименте)	110/130	6,22/7,35	5,94/7,02	28,06/33,16	189/223,36	0	65
сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180/200	0,40/0,44	0	17,01/18,9	72/80	0,36/0,4	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20/25	1,60/2	0,20/0,25	9,64/12,05	47,20/59	0	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20/25	1,12/1,4	0,24/0,3	9,88/12,35	46,40/58	0	ГП
Полдник							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	150/200	4,35/5,8	3,75/5	7,20/9,6	81/108	1,95/2,6	74/21
Ватрушка с творожным фаршем	60/70	4,80/5,6	3,68/4,3	20,99/24,48	156,25/182,3	0,25/0,3	28

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 4 21.10.2022							
Завтрак							
Каша "Дружба"	150/180	5,44/6,53	4,78/5,74	24,24/29,09	161/193,2	1,47/1,76	14
Кофейный напиток с молоком	180/200	3,19/3,54	2,63/2,92	13,89/15,42	91/101,11	1,29/1,43	2
Бутерброд с маслом	20/28	1,18/1,58	3,69/5,88	7,44/9,94	67/99	0	16
2 завтрак							
Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Обед							
Свежий огурец	40/60	0,32/0,48	0,04/0,06	1/1,5	5,60/8,4	4-Jun	56
Суп с рыбными консервами	150/200	3,18/4,24	3,90/5,2	15,18/20,24	84,60/112,8	7,23/9,64	67
Капуста тушеная с мясом	150/200	7,46/9,95	7,44/9,92	6,14/8,19	127/169,33	17,66/23,55	53
Компот из свежих плодов	180/200	0,14/0,16	0,14/0,16	12,51/13,9	53,10/59	3,60/4	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20/25	1,60/2	0,20/0,25	9,64/12,05	47,20/59	0	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20/25	1,12/1,4	0,24/0,3	9,88/12,35	46,40/58	0	ГП
Полдник							
Запеканка из творога	75/100	3,50/4,67	3,57/4,76	13,22/17,63	92,25/123	0,99/1,32	22
Соус молочный сладкий	40/50	1,25/1,56	2,05/2,56	11,58/14,48	55,20/69	0,19/0,24	77
Чай с сахаром	180/200	0	0	8,98/9,98	36/40	0	13

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 5 24.10.2022							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150/180	4,46/5,35	3,99/4,79	15,49/18,59	118/141,6	0,87/1,04	1
Чай с сахаром	180/200	0	0	8,98/9,98	36/40	0	13
Бутерброд с сыром	24/38	2,11/3,9	4,87/8,83	7,44/9,94	82/135	0,03/0,07	3
2 завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	120/200	0,24/0,4	0,13/0,21	12,13/20,21	55,20/92	2,40/4	ГП
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	40/60	1,06/1,57	3,39/5,08	2,60/3,9	44,67/67	2,13/3,2	24
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	164/218	2,21/2,94	3,08/4,09	5,16/6,86	66,57/88,49	7,67/10,2	34
Бефстроганов из отварной говядины	60/80	7,74/10,32	8,17/10,89	1,47/1,96	110,40/147,2	0,14/0,19	26
Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,20/5,25	14,45/18,06	113,61/142,01	11,52/14,4	8
Напиток из плодов шиповника	180/200	0,61/0,68	0,25/0,28	17,68/19,64	87,30/97	180/200	36
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20/25	1,60/2	0,20/0,25	9,64/12,05	47,20/59	0	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20/25	1,12/1,4	0,24/0,3	9,88/12,35	46,40/58	0	ГП
Полдник							
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	150/200	4,35/5,8	3,75/5	7,20/9,6	81/108	1,95/2,6	74/21
Булочка домашняя (с повидлом)	60/70	4,48/5,22	3,23/3,77	15,35/17,9	108,50/126,59	0,19/0,22	62

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*
		Б	Ж	У			
День 8 27.10.2022							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	150/180	4,58/5,5	4,44/5,33	22,27/26,72	148/177,6	1,47/1,76	50
Кофейный напиток с молоком	180/200	3,19/3,54	2,63/2,92	13,89/15,42	91/101,11	1,29/1,43	2
Бутерброд с маслом	20/28	1,18/1,58	3,69/5,88	7,44/9,94	67/99	0	16
2 завтрак							
Фрукты свежие	110	0.44	0.44	10.81	51.89	11.03	76
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	40/60	0,32/0,48	0,04/0,06	1/1,5	5,60/8,4	0.67	56
Свекольник с мясом птицы и со сметаной	166/220	3,49/4,63	3,76/4,98	7,41/9,82	85,51/113,33	5,12/6,78	69
Котлеты, биточки, шницели из говядины	50/80	7,03/11,25	5,73/9,17	5,11/8,17	99,38/159,01	0,58/0,93	6
Капуста тушеная	130/150	2,56/2,95	2,84/3,28	7,48/8,63	72/83,08	21,02/24,25	78
Сок фруктовый (овощной)	150	0.3	0.16	15.16	69	3	ГП
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20/25	1,60/2	0,20/0,25	9,64/12,05	47,20/59	0	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20/25	1,12/1,4	0,24/0,3	9,88/12,35	46,40/58	0	ГП
Полдник							
Омлет натуральный	65	6.15	8.18	2.42	107.5	0.58	12
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15/25	1,20/2	0,15/0,25	7,23/12,05	35,40/59	0	ГП
Чай с молоком	180/200	1,30/1,44	1,12/1,24	11,14/12,38	60/66,67	0,58/0,64	59