

**Циклическое меню
с 01.09.2022 г.
1 день**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	15	3,4	4,4	0	53,2	150	7,5	0,2	0,2
	ТТ К	Каша рисовая с маслом	200/ 10	5,1	11,9	28,6	242	129,9	36	0,6	1,1
	268	Котлета из говядины	90	13,0	10,7	12,1	196	11,2	22,2	1,0	0
	ТТ К	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,6	64,6	55,2	8,0	0,4	0,3
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	575	26,4	28,9	83,1	697,3	359,5	93,5	3,4	1,6
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	104	Суп картофельный с фрикадельками	200/ 25	1,9	2,1	13,1	78,9	14,6	22,5	0,8	18,1
				5	2,7	0,2	45,1	2,6	8,1	0,6	0,2
	247	Рыба тушеная с овощами	80/8 0	15,4	7,8	4,3	149,0	59	21,4	0,9	2,3
	312	Пюре картофельное	140	2,9	4,6	18,8	128,2	34,4	26,7	1	9,7
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	3,5	165,0
	ТТ К	Компот из кураги	180	0,4	0	18,4	74	18,5	14	0,4	0,3
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	1045	31,3	19	118,5	768,2	186,1	141,3	10,4	220,6
Полдник		Вафли	20	0,6	0,6	12,8	59,0	2,0	0,4	0,08	0
	386	Йогурт	110	3,8	2,9	12,2	90	223	10,5	0,1	0,6
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Итого:	330	5,4	3,5	46,3	238	239	18,9	2,98	4,6
		Всего:	1950	63,1	51,4	247,9	1703,5	784,6	253,7	16,78	226,8

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Каша гречневая с маслом	200/10	7,3	11,7	32,4	264,5	113,8	81,8	2,4	0,5
	386	Йогурт	110	3,8	2,9	12,2	90	223	10,5	0,1	0,6
	ТТК	Какао с молоком	180	3,2	3,3	9,4	80	115	16	0,2	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	570	17,9	26,6	84,9	650,6	466,2	128,14	4,1	1,6
Обед	230	Рыба запеченная	40	7,6	2	1,5	54	8,8	12,7	0,3	0
	ТТК	Маринад овощной	60	0,7	5,2	6,1	74	23,7	16,9	0,4	1,3
	103	Суп с макаронными изделиями с птицей		2,1	2,1	15,2	88,1	12,4	16,7	0,7	5,3
				4,5	3,6	0,1	50,8	3	3,9	0,3	0
	ТТК	Зраза из птицы	60	12,1	7,2	7,5	143,2	114,5	19,2	1	0,1
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118,0	55,5	32,6	1,1	17,6
	ТТК	Компот из с/фр	180	0,3	0	16,8	68	16,2	10,3	0,5	0,3
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
	Итого:	810	34,4	25,5	108,9	801,1	253,1	127,4	6,6	24,6	
Полдник											
	458	Ватрушка с повидлом	50	3,1	2,0	29,3	147,6	8,3	5,4	0,6	0,07
	385	Молоко	180	4,8	5,0	7,7	95	216	25	0,09	2,3
	Итого:	230	7,9	7	37	242,6	224,3	30,4	0,69	2,37	
	Всего:	1610	60,2	59,1	230,8	1694,3	943,6	285,94	11,39	28,57	

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	222	Пудинг из творога с молоком сгущен.	120 / 20	16,7	12,3	26,6	283,9	156,1	26,7	1,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	ТТ К	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	0,4	20,4	94,8	8,8	13	0,8	0
	Итого:	390	23,3	25,5	68,7	588,5	333,3	58,74	2,2	0,9	
Обед	ТТ К	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,6	7
	88	Щи с рыбой	200/30	1,3	1,9	6,6	48,7	25,7	14,6	0,65	9,5
				5,3	0,3	0	24,7	12,9	17,5	0,2	3,0
	259	Жаркое подомашнему	250	21,7	13,2	23,9	301,2	27,7	60,7	3,5	9,5
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	389	Сок плодовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	23,1	103	9,9	15	0,9	0
	Итого:	1040	35,9	26	123,1	868,2	166,7	146,7	13,65	209	
Полдник	210	Омлет натуральный	90	8,7	10	1,5	130	60	10	1,4	0,1
	71	Помидор свежий	80	0,9	0,16	3,0	17,1	11,2	16,0	0,7	20,0
		Хлеб	20	1,2	0,2	10,2	47,4	4,4	6,6	0,4	0
	386	Молочный коктейль «Чудо»	200	5,8	4,0	18,8	134	240,0	28,0	0,2	1,4
		Итого:	390	16,6	14,36	33,5	328,5	315,6	60,6	2,7	21,5
	Всего:	1720	75,8	65,85	225,3	1785,2	815,6	266,04	18,55	231,4	

4 день

Рацион Питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выхо д, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белк и	Жи ры	Углев оды					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Макароны с сыром, маслом	200	9,8	13,1	37,8	308,3	187	17	1	0,1
		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,6	64,6	168	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	470	14,8	23,2	80,3	589	369,4	57,34	2,8	0,4
Обед	10	Горошек зелен. Консервирован.	40	1,3	0,1	1,4	11,5	8,0	8,4	0,3	4,0
	ТТК	Сельдь	20	0,3	0	16,8	68	16,2	10,3	0,5	0,3
	96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/20 /4	1,8	3,4	12,5	87,8	18,5	21,6	0,7	5,4
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	ТТК	Печень по-строгановски	100	12,7	9,3	3,4	108	21,5	13,3	4,7	1,0
	ТТК	Картофель тушеный	150	3	4,6	21,3	138,6	22,9	26,6	1,2	10,5
	389	Сок плодовой	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
	Итого:	834	29,4	20,2	121,9	745,3	122,3	109,9	13	25,2	
Полдник	406	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	7,7	4,0	0,85	0
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
		Молоко	180	4,8	5,0	7,7	95	216	25	0,09	2,3
		Итого:	390	8	8	51,5	310	249,3	43,4	4,44	178,3
		Всего:	1694	52,2	51,4	135,08	1644,3	741	210,64	20,24	180,8 6

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	ТТК	Каша Дружба с маслом	200/10	6,4	11,3	32,8	258,5	133,7	36,1	0,7	0,6
	386	Йогурт	110	3,8	2,9	12,2	90	223	10,5	0,1	0,6
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	580	16,4	17,6	86,2	559,5	475,7	78,6	2,1	1,7
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	99	Суп из овощей с птицей, сметаной	200/20/4	1,6	3,3	8,2	68,9	23,2	14,4	1,6	6,8
				4,5	3,6	0,1	50,8	3,0	3,9	0,3	0
	268	Биточек из говядины	90	13,0	10,7	12,1	196	11,2	22,2	1,0	0
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	49,5	30,0	1,0	17,5
	ТТК	Компот из кураги	180	0,4	0	18,4	74	18,5	14	0,4	0,3
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
	Итого:	1004	28	26	114,7	802,1	164	134	11	225,6	
Полдник	ТТК	Сырники с молоком сгущенным	120/20	21,4	16,7	23,6	330,3	179,5	27,1	0,7	0,2
				1,7	1,9	11,2	68,7	61,4	6,8	0	0,2
	389	Сок плодовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Итого:	340	24,1	18,6	56,1	488	254,9	41,9	3,5	4,4
	Всего:	1924	68,5	62,2	257	1849,6	894,6	254,5	16,6	231,7	

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	260	Гуляш из говядины	100	14,7	6,9	2,1	129,3	8,6	18,7	1,3	0,4
	304	Рис отварной	120	2,8	4,3	28,1	135,6	3,6	18,8	0,3	0
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,6	64,6	168	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	650	23,1	21,9	88,4	616,2	220,2	92,24	6,9	176,7
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом	100	1,1	5,1	4,9	69,9	27,5	25,9	0,9	4,3
	102	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/20	4,4	2,1	14,6	94,9	27,2	24,5	1,4	3,7
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	235	Шницель рыбный натуральный	80	11,7	4,8	6	114	37,5	38,7	0,8	1,1
	312	Пюре картофельное	140	2,9	4,6	18,8	128,2	34,4	26,7	1	9,7
	139	Капуста тушеная	30	0,6	1,1	2,4	25,9	17,7	6,2	0,2	5,1
	ТТК	Компот из с/фрукт	180	0,3	0	16,8	68	16,2	10,3	0,5	0,3
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
	Итого:	850	30,3	20,5	108,7	743,3	181,7	154	7,6	24,2	
Полдник		Печенье	20	1,9	1,0	15,2	77	8,6	4	0,3	0
	386	Снежок	180	5,0	6,1	19,8	154,1	218,0	27,0	0,2	1,6
		Итого:	200	6,9	7,1	35	231,1	226,6	31	0,5	1,6
	Всего:	1700	60,3	49,5	232,1	1590,6	628,5	277,24	15	202,5	

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	19,2	13,7	18	272,1	171,7	25,8	0,8	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	ТТК	Какао с молоком	180	3,2	3,3	9,4	80	115	16	0,2	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
	Итого:	550	28	28	85,2	704,5	388,1	82,84	5,9	176,9	
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	82	Борщ с мясом, сметаной	200/20/4	1,5	3,3	9,1	72,1	31,3	16,4	0,7	6
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	279	Ежики из говядины	90	7,3	6,4	7,3	116	9,4	13,6	0,6	0,7
				0,5	1,3	2	21,7	6,6	0,8	0,1	0,5
	203	Макароны отварн.	110	3,7	4,4	24,4	151	7,0	5,3	0,55	0
	ТТК	Морковь отварная	30	0,4	0	2,0	9,6	13,7	10,1	0,11	0,6
	ТТК	Компот из кураги	180	0,4	0	18,4	74	18,5	14	0,4	0,3
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
	Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0	
	Итого:	834	24,2	18,4	112,2	708,2	121,7	101,9	6,16	33,1	
Полдник		Вафли	20	0,6	0,6	12,8	59,0	2,0	0,4	0,08	0
	389	Сок плодовой	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Йогурт	110	3,8	2,9	12,2	90	223	10,5	0,1	0,6
		Итого:	330	5,4	3,5	46,3	238	239	18,9	2,98	4,6
	Всего:	1714	57,6	49,9	243,7	1650,7	748,8	203,64	15,04	214,6	

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	211	Омлет с сыром	120	13,8	15,9	1,8	205,5	211,6	19	1,9	0,3
	71	Помидор свежий	80	0,9	0,16	3,0	17,1	11,2	16,0	0,7	20,0
	386	Йогурт	110	3,8	2,9	12,2	90	223	10,5	0,1	0,6
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	580	24,8	30,56	58,3	598,2	566	77,54	4,2	21,4
Обед	230	Рыба запеченная	40	7,6	2	1,5	54	8,8	12,7	0,3	0
	10	Горошек консервир.	40	1,3	0,1	1,4	11,5	8,0	8,4	0,3	4,0
	95	Рассольник Домашний с птицей, сметаной	200/20 /4	1,8	3,4	11,2	82,6	26,3	19,7	0,7	8,4
				4,5	3,6	0,1	50,8	3,0	3,9	0,3	0
	290	Птица, тушеная в соусе	80	13	13	2	177	14	12	0,8	0
	304	Рис отварной	120	2,8	4,3	28,1	135,6	3,6	18,8	0,3	0
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	3,5	165,0
	389	Сок плодовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	954	36,6	28	125,5	872,1	120,7	112,1	11,3	181,4
Полдник		Пряник	20	0,8	0,4	15,3	68	2,0	0	0,1	0
	ТТК	Компот из свежих ягод	200	0,4	0	16,3	66,8	12,9	10,8	0,5	32,0
		Итого:	220	1,2	0,4	31,6	134,8	14,9	10,8	0,6	32
		Всего:	1754	62,6	58,96	215,4	1605,1	701,6	200,4 4	16,1	234,8

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	ГТК	Палочки куриные	60	10,6	4,5	8,9	118	24,7	16,7	1,0	0,1
	182	Каша овсяная с маслом	200/10	7,1	12,1	27,7	248	144,9	53	1,7	1,1
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	3,5	165,0
	ГТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	680	21,9	17,7	92,1	614,5	208,6	104,4	7,7	166,2
Обед	71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	17	14	0,5	7
	88	Щи из св.капусты с птицей, сметаной	200/20/4	1,3	1,9	6,6	48,7	25,7	14,6	0,65	9,5
				4,5	3,6	0,1	50,8	3	3,9	0,3	0
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	62,7	52	1,4	0,8
	312	Пюре картофельное	140	2,9	4,6	18,8	128,2	34,4	26,7	1	9,7
	ГТК	Морковь отварная	30	0,4	0	2,0	9,6	13,7	10,1	0,11	0,6
	389	Сок плодовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
	Итого:	914	33,7	18,3	99,1	694,6	189,5	144,4	9,06	31,6	
Полдник	410/468	Ватрушка с творогом	100	11,8	5,9	37,8	251,5	64,0	15,3	0,8	0,1
	385	Молоко	180	4,8	5,0	7,7	95	216	25	0,09	2,3
		Итого:	280	16,6	10,9	45,5	346,5	280	40,3	0,89	2,4
	Всего:	1874	72,2	46,9	236,7	1655,6	678,1	289,1	17,65	200,2	

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	15	3,4	4,4	0	53,2	150	7,5	0,2	0,2
	182	Каша пшенная	200/100	7,5	11,8	34,9	275,8	137,4	43,5	1	0,6
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	0,4	20,4	94,8	8,8	13	0,8	0
		Итого:	635	16,7	28,3	81,5	638,5	428,8	90,64	5,8	177,3
Обед	70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	10,5	23,0	14,0	0,6	5,0
	99	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200/	1,7	3,3	10,6	78,9	24,3	15	0,5	6,4
			20/4	5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	284	Запеканка картофельная с мясом или печенью	210	24	14,8	28	369	28,4	62	2,6	14,1
	ТТК	Компот из с/фрукт	180	0,3	0	16,8	68	16,2	10,3	0,5	0,3
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	23,1	103	9,9	15	0,9	0
	Итого:	814	36,1	21	104,1	774,8	113,9	124,4	7,1	25,8	
Полдник	210	Омлет натуральный	90	8,7	10	1,5	130	60	10	1,4	0,1
	71	Помидор свежий	80	0,9	0,16	3,0	17,1	11,2	16,0	0,7	20,0
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	10,2	47,4	4,4	6,6	0,4	0
	386	Молочный коктейль «Чудо»	200	5,8	4,0	18,8	134	240,0	28,0	0,2	1,4
		Итого:	390	16,6	14,36	33,5	328,5	315,6	60,6	2,7	21,5
	Всего:	1839	69,4	63,66	219,1	1741,3	858,3	275,64	15,6	224,6	