****

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 4,38 | 8,2 | 23,36 | 198 |  | № 1  |
| Чай | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 6,0 | № 132 |
| Печенье | 40 | 6,15 | 3,45 | 19,8 | 141 |  |  |
| 2 завтрак - сок | 100 | - | - | 11 | 45 |  |  |
| **Обед** | Суп вермишелевый | 250 | 9,6 | 3,8 | 16,4 | 160 |  | №139 |
| Пюре гороховоеКотлета куриная пароваяСалат витаминный | 1808060 | 033,370,588 | 028,494,278 | 06,02,28 | 0462,0856,58 |  | № 161№154 № 21 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 15,7 | 62 |  | №1 |
| Хлеб | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94 |  | №1 |
| **Полдник** | Суп молочный рисовый | 200 | 4,56 | 5,26 | 6,76 | 129,5 |  | №80 |
| Какао | 200 | 2,4 | 2,5 | 16,2 | 95 |  | №49 |
| Батон | 40 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 100 |  | №502 |
| **Ужин** | Бифидок | 200 | 2,9 | 3,4 | 4,9 | 61,5 |  | №51 |
| Батон | 30 | 6,15 | 3,45 | 19,8 | 141 |  | №151 |
| Итого за первый день: |  |  |  |  |  |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная рисовая |  | 200 |  | 3,2 |  | 8,5 |  | 21 |  | 175 |  |  | №8  |
| Кофейный напиток |  | 200 |  | 2,5 |  | 2,5 |  | 16,3 |  | 95 |  |  | №48  |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Суп полевой со сметаной на мясокостном бульоне |  | 250 |  | 6,97 |  | 5,83 |  | 21,8 |  | 67,6 |  |  | №36 |
| Пюре гороховое |  | 200 |  | 4,34 |  | 6,24 |  | 10,72 |  | 165,2 |  |  | №56 |
| Котлета рыбнаяСалат из свеклы |  | 80 60 |  | 2,78 0,99 |  | 3,164,254 |  | 5,68 2,946 |  | 66,92 54,462 |  |  | №625  № 13 |
| Кисель |  | 200 |  | - |  | - |  | 17,9 |  | 69 |  |  | №7 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Запеканка со сметанным соусом |  | 160 |  | 6,7 |  | 10,8 |  | 42,6 |  | 296,2 |  |  | №76 |
| Чай |  | 200 |  | 5,4 |  | 4,1 |  | 36,6 |  | 204,9 |  |  | №52 |
| Батон |  | 40 |  | 2,96 |  | 1,16 |  | 20,56 |  | 100 |  |  | №502 |
| **Ужин** | МолокоБатон |  | 200/30 |  | 5,0 |  | 5,8 |  | 20,56 |  | 198,6 |  |  | №502 |
| Итого за второй день: |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная манная |  | 200 |  | 4,6 |  | 0,12 |  | 40 |  | 237,4 |  |  | №7  |
| Какао |  | 200 |  | 2,4 |  | 2,5 |  | 16,2 |  | 95 |  |  | №49 |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Рассольник со сметенным соусом |  | 250 |  | 2 |  | 3,5 |  | 13 |  | 92,5 |  |  | №124 |
| Каша гречневаяГуляшСалат из моркови с растительным маслом |  | 200 60 |  | 15,5 0,516 |  | 13,54,26 |  | 38,61,566 |  | 377 46,374 |  |  | №3 №19 |
| Компот из сухофруктов |  | 200 |  | 0,6 |  | - |  | 15,7 |  | 62 |  |  | №1 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Рагу овощное |  | 65/60 |  | 1,61 |  | 5,19 |  | 8,4 |  | 91,51 |  |  | №110 |
| ЧайБатон |  | 200/30 |  | 11,55 |  | 7,55 |  | 56,4 |  | 345,9 |  |  | №52 |
| **Ужин** | БифилюксБатон |  | 200/4 |  | 5,86 |  | 4,56 |  | 25,46 |  | 202,5 |  |  | №51 |
| Итого за третий день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная пшенная |  | 200 |  | 4,6 |  | 0,12 |  | 40 |  | 237,4 |  |  | №4 |
| Кофейный напиток |  | 200 |  | 2,5 |  | 2,5 |  | 16,3 |  | 95,0 |  |  | №48 |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Суп рисовый со сметанным соусом на мясокостном бульоне  |  | 250 |  | 2,2 |  | 5,2 |  | 20,5 |  | 90 |  |  | №18 |
| Вермишельтефтели из говядиныВинегрет |  | 225 60 |  | 20 0,588 |  | 15,24,278 |  | 41,32,28 |  | 187,5 56,58 |  |  | №35 №21 |
| Кисель |  | 200 |  | - |  | - |  | 17,9 |  | 69 |  |  | №7 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Сырники со сметанным соусом |  | 150 |  | 6,59 |  | 4,99 |  | 45,24 |  | 250,24 |  |  | №126 |
| ЧайБатон |  | 200/27 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 57,16 |  | 304,9 |  |  | №52№502 |
| **Ужин** | Компот из яблок и апельсиновБатон |  | 200/27 |  | 5,0 |  | 5,8 |  | 20,56 |  | 198,6 |  |  | №502 |
| Итого за четвертый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая |  | 200 |  | 2,2 |  | 14,6 |  | 22,0 |  | 176 |  |  | № 305 |
| Какао |  | 200 |  | 2,4 |  | 2,5 |  | 16,2 |  | 95 |  |  | №49 |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной на мясокостном бульоне  |  | 250 |  | 46,7 |  | 2,12 |  | 12,7 |  | 91,02 |  |  | №44 |
| ПловГуляшСалат из капусты с яблоком |  | 10090 60 |  | 11518,56 0,99 |  | 820,724,254 |  | 2545,77 2,946 |  | 1548283,79 54,462 |  |  | №107№152 № 13 |
| Компот из сухофруктов |  | 200 |  | - |  | - |  | 17,9 |  | 69 |  |  | №7 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Омлет |  | 180 |  | 2,16 |  | 12,43 |  | 1283,99 |  | 171,43 |  |  | №137 |
| ЧайБатон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 57,16 |  | 304,9 |  |  | №52№502 |
| **Ужин** | МолокоБулочка домашняя |  | 200/30 |  | 4,74 |  | 4,04 |  | 17,45 |  | 125,82 |  |  | №51№147 |
| Итого за пятый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (калл)** | **ВитаминС** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки с сахаром |  | 150 |  | 5,4 |  | 4,1 |  | 36,6 |  | 204,09 |  |  | №31 |
| Чай |  | 200 |  | - |  | - |  | 14,9 |  | 58,0 |  |  | №52 |
| Вафли |  | 30 |  | 6,15 |  | 3,45 |  | 19,8 |  | 141 |  |  |  |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Суп гороховый  |  | 250 |  | 9,6 |  | 3,8 |  | 16,4 |  | 160 |  |  | №139 |
| ПловСалат витаминный |  | 200 60 |  | 15,6 0,516 |  | 21,8 4,26 |  | 37,8 1,566 |  | 350 46,374 |  |  | №100 №19 |
| Кисель |  | 200 |  | 0,6 |  | - |  | 15,7 |  | 62 |  |  | №1 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Суп молочный пшенный |  | 200 |  | 4,56 |  | 5,26 |  | 6,76 |  | 129,5 |  |  |  № 80 |
| Кофейный напитокБатон |  | 200/40 |  | 4,85 |  | 3,35 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  |  №49№1 |
| **Ужин** | БифилюксБатон |  | 200/30 |  | 4,74 |  | 4,04 |  | 17,45 |  | 125,82 |  |  |  №51 №147 |
| Итого за шестой день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (калл)** | **ВитаминС** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная манная |  | 200 |  | 3,2 |  | 8,5 |  | 21 |  | 176 |  |  | №8 |
| Какао |  | 200 |  | 2,5 |  | 2,5 |  | 16,3 |  | 95,0 |  |  | №48 |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Суп полевой со сметаной на мясокостном бульоне  |  | 250 |  | 6,97 |  | 5,83 |  | 21,8 |  | 67,60 |  |  | №36 |
| Пюре картофельноеРыба тушеная с овощамиОгурец порционно |  | 20080 60 |  | 4,3413,10 0,99 |  | 6,243,13 4,254 |  | 10,727,85 2,946 |  | 165,2112 54,462 |  |  | №56№257 №13 |
| Кисель |  | 200 |  | - |  | - |  | 17,9 |  | 69 |  |  | №7 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Пудинг со сметанным соусом |  | 160 |  | 25,76 |  | 20,21 |  | 19,59 |  | 374,86 |  |  |  № 83 |
| ЧайБатон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  |  № 52№502 |
| **Ужин** | МолокоБатон |  | 20040 |  | 5,02,96 |  | 5,81,16 |  | 17,820,56 |  | 98,6100 |  |  |   №502 |
| Итого за седьмой день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (калл)** | **ВитаминС** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая |  | 200 |  | 4,6 |  | 0,12 |  | 40 |  | 237,4 |  |  | №4 |
| Кофейный напиток |  | 200 |  | 2,4 |  | 2,5 |  | 16,2 |  | 95,0 |  |  | №49 |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Суп перловый со сметаной  |  | 250 |  | 6,97 |  | 5,83 |  | 21,8 |  | 67,80 |  |  | №36 |
| Рис отварной с овощамиКотлета из говядиныВинегрет |  | 150/90 60 |  | 4,20,588 |  | 4,394,278 |  | 26,892,28 |  | 166,99 56,58 |  |  | №35 № 21 |
| Кисель |  | 200 |  | 0,6 |  | - |  | 15,7 |  | 62 |  |  | №1 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Омлет |  | 65/60 |  | 1,61 |  | 5,19 |  | 8,4 |  | 91,51 |  |  |  № 110 |
| ЧайБатон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  |  № 52№502 |
| **Ужин** | БифидокБатон |  | 200/30 |  | 4,74 |  | 4,04 |  | 17,45 |  | 125,82 |  |  |  №51 №147 |
| Итого за восьмой день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (калл)** | **ВитаминС** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» |  | 200 |  | 2,2 |  | 14,6 |  | 22 |  | 176 |  |  | №13 |
| Какао |  | 200 |  | 2,5 |  | 2,5 |  | 16,3 |  | 95,0 |  |  | №48 |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Суп гречневый со сметаной на мясокостном бульоне  |  | 250 |  | 2,2 |  | 5,2 |  | 20,5 |  | 90 |  |  | №18 |
| Жаркое по- домашнемуСельдь с луком |  | 225 60 |  | 20 0,99 |  | 15,24,254 |  | 41,32,946 |  | 187,5 54,462 |  |  | № 35 № 13 |
| Компот из сухофруктов |  | 200 |  | - |  | - |  | 17,9 |  | 69 |  |  | №7 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Сырники со сметанным соусом |  | 150 |  | 6,59 |  | 4,99 |  | 45,24 |  | 250,24 |  |  |  № 126 |
| ЧайБатон |  | 200/40100 |  | 8,360,4 |  | 5,260,4 |  | 32,949,8 |  | 180,7747 |  |  |  № 52№502№144 |
| **Ужин** | Компот из яблок и апельсиновБатон |  | 20040 |  | 52,96 |  | 5,81,16 |  |  8920,56 |  | 98,6100 |  |  | №502  |
| Итого за девятый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (калл)** | **ВитаминС** | **№ рецептур** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная гречневая (вермишель молочная) |  | 200 |  | 3,4 |  | 8 |  | 40 |  | 15,6 |  |  | №6 |
| Кофейный напиток |  | 200 |  | 2,4 |  | 2,5 |  | 16,2 |  | 95,0 |  |  | №49 |
| Батон с маслом |  | 40/10 |  | 4,2 |  | 8,9 |  | 24,1 |  | 188,3 |  |  | №60 |
| 2 завтрак - сок |  | 100 |  | - |  | - |  | 11 |  | 45 |  |  |  |
| **Обед** | Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне  |  | 250 |  | 46,7 |  | 2,12 |  | 12,7 |  | 91,02 |  |  | №44 |
| Каша перловаяГуляшСалат |  | 150/8060 |  | 10,60,516 |  | 6,244,26 |  | 1,471,566 |  | 190,83  46,374 |  |  | №234  № 19 |
| Кисель |  | 200 |  | 0,6 |  | - |  | 15,7 |  | 62 |  |  | №1 |
| Хлеб |  | 50 |  | 3 |  | 0,5 |  | 22,16 |  | 94 |  |  | №1 |
| **Полдник** | Капуста тушеная |  | 180 |  | 2,16 |  | 12,43 |  | 1284 |  | 171,43 |  |  |  № 137 |
| ЧайБатон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  |  № 52№502 |
| **Ужин** | МолокоБулочка домашняя |  | 200/80 |  | 5,0 |  | 5,8 |  | 17,8 |  | 98,6 |  |  |  №51 №  |
| Итого за десятый день: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |