****

**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 гороховое  Котлета куриная паровая  Салат витаминный | 180  80  60 | 0  33,37  0,588 | 0  28,49  4,278 | 0  6,0  2,28 | 0  462,08  56,58 |  | № 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 рыбная  Салат из свеклы |  | 80  60 |  | 2,78  0,99 |  | 3,16  4,254 |  | 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** | Молоко  Батон |  | 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 гречневая  Гуляш  Салат из моркови с растительным маслом |  | 200  60 |  | 15,5  0,516 |  | 13,5  4,26 |  | 38,6  1,566 |  | 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 |
| Чай  Батон |  | 200/30 |  | 11,55 |  | 7,55 |  | 56,4 |  | 345,9 |  |  | №52 |
| **Ужин** | Бифилюкс  Батон |  | 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 |
| Вермишель  тефтели из говядины  Винегрет |  | 225  60 |  | 20  0,588 |  | 15,2  4,278 |  | 41,3  2,28 |  | 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 |
| Чай  Батон |  | 200/27 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 57,16 |  | 304,9 |  |  | №52  №502 |
| **Ужин** | Компот из яблок и апельсинов  Батон |  | 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 |
| Плов  Гуляш  Салат из капусты с яблоком |  | 100  90  60 |  | 115  18,56  0,99 |  | 8  20,72  4,254 |  | 254  5,77  2,946 |  | 1548  283,79  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 |
| Чай  Батон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 57,16 |  | 304,9 |  |  | №52  №502 |
| **Ужин** | Молоко  Булочка 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 |
| Плов  Салат 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 напиток  Батон |  | 200/40 |  | 4,85 |  | 3,35 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  | №49  №1 |
| **Ужин** | Бифилюкс  Батон |  | 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 картофельное  Рыба тушеная с овощами  Огурец порционно |  | 200  80  60 |  | 4,34  13,10  0,99 |  | 6,24  3,13  4,254 |  | 10,72  7,85  2,946 |  | 165,2  112  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 |
| Чай  Батон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  | № 52  №502 |
| **Ужин** | Молоко  Батон |  | 200  40 |  | 5,0  2,96 |  | 5,8  1,16 |  | 17,8  20,56 |  | 98,6  100 |  |  | №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 овощами  Котлета из говядины  Винегрет |  | 150/90  60 |  | 4,2  0,588 |  | 4,39  4,278 |  | 26,89  2,28 |  | 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 |
| Чай  Батон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  | № 52  №502 |
| **Ужин** | Бифидок  Батон |  | 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- домашнему  Сельдь с луком |  | 225  60 |  | 20    0,99 |  | 15,2  4,254 |  | 41,3  2,946 |  | 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 |
| Чай  Батон |  | 200/40  100 |  | 8,36  0,4 |  | 5,26  0,4 |  | 32,94  9,8 |  | 180,77  47 |  |  | № 52  №502  №144 |
| **Ужин** | Компот из яблок и апельсинов  Батон |  | 200  40 |  | 5  2,96 |  | 5,8  1,16 |  | 89  20,56 |  | 98,6  100 |  |  | №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 перловая  Гуляш  Салат |  | 150/80  60 |  | 10,6  0,516 |  | 6,24  4,26 |  | 1,47  1,566 |  | 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 |
| Чай  Батон |  | 200/40 |  | 8,36 |  | 5,26 |  | 32,94 |  | 180,77 |  |  | № 52  №502 |
| **Ужин** | Молоко  Булочка домашняя |  | 200/80 |  | 5,0 |  | 5,8 |  | 17,8 |  | 98,6 |  |  | №51  № |
| Итого за десятый день: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |