

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюд1С 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочный вермишелевый** | 250 |  |  |  |  | 165 |
| **Хлеб с маслом** | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| **Яйцо варёное** | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 300 |
| **Чай с молоком** | 200 |  |  |  |  | 495 |
| Вермишель  | 30 | 2,79 | 0,24 | 21,27 | 100,8 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар  | 5 | 0,03 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Сахар  | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Масло слив. | 10 | 0,5 | 8,26 | 0,08 | 74,8 |  |
| Хлеб  | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Чай  | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,1 |  |
| **Итого**  |  | **20,96** | **26,28** | **106,49** | **604** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Пудинг творожный**  | 100 |  |  |  |  | 319 |
| Творог | 80 | 13,4 | 9 | 1,3 | 125 |  |
| Манка | 10 | 1,13 | 0,07 | 7,33 | 32,6 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Сахар  | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Итого**  |  | **16,19** | **13,97** | **18,71** | **241,82** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Щи на м/б со сметаной**  | 300 |  |  |  |  | 142 |
| Мясо говядина | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Капуста св. | 70 | 1,26 | 0 | 3,78 | 19,6 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Сметана  | 10 | 0,36 | 2,82 | 0,54 | 29,8 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат  | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Картофельное пюре** | 180 |  |  |  |  | 429 |
| **Курица в соусе** | 120 |  |  |  |  | 404 |
| **Салат из моркови с зел. горошком**  | 100 |  |  |  |  | 61 |
| Зел . горошек | 50 | 1,5 | 0 | 3 | 17,5 |  |
| Морковь | 70 | 0,91 | 0,07 | 4,9 | 23,1 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Картофель  | 150 | 1,8 | 0 | 21 | 93 |  |
| Курица | 60 | 10,56 | 7,38 | 0,24 | 109,08 |  |
| Масло слив. | 10 | 0,5 | 8,26 | 0,08 | 74,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Молоко коровье | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |  |
| Морковь  | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| С\ф | 15 | 0,19 | 0 | 7,47 | 31,3 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| Сметана  | 10 | 0,36 | 2,82 | 0,54 | 29,8 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Итого** |  | **23,76** | **33,17** | **157,17** | **1071,85** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Плов с мясом** | 300 |  |  |  |  | 370 |
| **Икра кабачков.** | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 115 |
| **Хлеб с сыром** | 105\20 |  |  |  |  | 90 |
| **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  | 493 |
| **Апельсин**  | 250 | 2,25 | 0 | 21 | 95 | 112 |
| Мясо говядина | 50 | 9,45 | 6,2 | 0 | 93,5 |  |
| Рис | 50 | 3,5 | 0,5 | 38,65 | 161,5 |  |
| Масло слив. | 10 | 0,5 | 8,26 | 0,08 | 74,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
|  Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Чай | 0,2 | 0 | 0,64 | 1,1 | 0 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Сыр  | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 |  |
| **Итого**  |  | **27,93** | **30,36** | **113,72** | **793,71** |  |
| **Паужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Варенец**  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9 | 118 | 516 |
| **Печенье**  | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 94 | 590 |
| **Итого**  |  | **6,8** | **7,1** | **28,4** | **254** |  |
| **Итого за 1 день** |  | **95,64** | **110,88** | **535,37** | **3089,56** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б  | Ж  | У  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша геркулесовая молочная** | 250 |  |  |  |  | 266 |
| **Хлеб с колбасой** | 105/25 |  |  |  |  | 81 |
| **Какао с молоком** | 200 |  |  |  |  | 496 |
| Крупа геркулес | 30 | 3,93 | 1,86 | 19,71 | 106,5 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0,03 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Колбаса | 25 | 3,42 | 7 | 0 | 6,5 |  |
| Какао  | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,55 | 31,22 |  |
| **Итого**  |  | **19,78** | **26,54** | **103,92** | **730** |  |
|  **2 завтрак**  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Запеканка рисовая**  | 100 |  |  |  |  | 316 |
| Крупа рисовая  | 24 | 1,5 | 0,2 | 17,2 | 64,6 |  |
| Яйцо  | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Сметана  | 5 | 0,18 | 0 | 0,2 | 2,85 |  |
| **Яблоко**  | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 92 | 112 |
| **Итого**  |  | **3,4** | **2,33** | **62** | **272** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый на м\б** | 300 |  |  |  |  | 144 |
| **Гречка**  | 180 |  |  |  |  | 237 |
| **Тефтеля/соус**  | 100/20 |  |  |  |  | 390 |
| **Хлеб**  | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот**  | 200 |  |  |  |  | 508 |
| **Салат картофельный с сол. огурцом**  | 100 |  |  |  |  | 66 |
| Картофель  | 90 | 1,5 | 0,074 | 14,8 | 62,24 |  |
| Морковь  | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,4 | 6,6 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Огурец сол.  | 20 | 0,56 | 0 | 0,26 | 3,8 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 9,84 | 0 | 44,95 |  |
| Горох | 40 | 9,2 | 0,64 | 23,8 | 83 |  |
| Картофель | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Крупа гречневая | 50 | 4,69 | 0,55 | 36,75 | 162 |  |
| Мясо гов. | 80 | 16,16 | 5,6 | 0 | 115,2 |  |
| Рис | 10 | 0,7 | 0,06 | 7,73 | 32,3 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 9,84 | 0 | 44,95 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| С\ф | 20 | 0,26 | 0 | 9,96 | 41,74 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| **Итого**  |  | **52,87** | **36,47** | **187,59** | **1015** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Овощное рагу с мясом**  | 300 |  |  |  |  | 374 |
| **Хлеб с маслом** | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| **Чай сладкий**  | 200 |  |  |  |  | 493 |
| Картофель | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Капуста свежая | 150 | 2,7 | 0 | 8,1 | 42 |  |
| Мясо гов. | 50 | 9,45 | 6,2 | 0 | 93,5 |  |
| Морковь | 15 | 0,13 | 0 | 0,95 | 4 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,99 |  |
| Чай | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,1 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Итого**  |  | **24,58** | **25,22** | **99,28** | **604,3** |  |
| **Паужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Ряженка**  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 516 |
| **Вафля**  | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,6 | 175 | 588 |
| **Итого**  |  | **12,6** | **4,3** | **26,2** | **275** |  |
| **Итого за 2 день** |  | **113,23** | **94,86** | **478,9** | **2750** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б  | Ж  | У  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшеничная молочная** | 250 |  |  |  |  | 264 |
| **Хлеб с маслом и сыром**  | 105/10/20 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Сыр  | 20 | 2,98 | 4,22 | 4,4 | 68 |  |
| **Чай с молоком** | 200 |  |  |  |  | 495 |
| Крупа пшеничная | 30 | 3,24 | 1,8 | 18,33 | 105,3 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Чай | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,1 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого**  |  |  **17,53** |  **26,33** |  **105,32** |  **702,2** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Омлет натуральный**  | 65 |  |  |  |  | 301 |
| Яйцо  | 1 шт. | 5,71 | 5,17 | 0,31 | 95 |  |
| Молоко  | 25 | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |  |
| **Хлеб** | 30 | 2,53 | 0,3 | 16,57 | 67,8 | 108 |
| **Итого**  |  | **2,18** | **2,1** | **60,16** | **263,2** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник на м\б со сметаной** | 300 |  |  |  |  | 131 |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Свекла | 70 | 1,19 | 0  | 7,56 | 33,6 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3.3 |  |
| Сметана  | 10 | 0,26 | 2,82 | 0,28 | 29,3 |  |
| Томат | 3  | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |  |
| **Картофельное пюре** | 180 |  |  |  |  | 429 |
| Картофель  | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Молоко  | 25 | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 |  |
| **Рыба запеченная**  | 120 |  |  |  |  | 338 |
| Минтай  | 120 | 17,88 | 0,48 | 0 | 78 |  |
| Мука | 5 | 0,48 | 0,06 | 3,41 | 16,5 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Сметана  | 10 | 0,26 | 2,82 | 0,28 | 29,3 |  |
| **Фасоль тушенная с овощами**  | 100 |  |  |  |  | 420 |
| Фасоль  | 80 | 4,96 | 0 | 12,56 | 70,08 |  |
| Морковь  | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,4 | 6,6 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 20 | 0 | 0 | 19,1 | 78 |  |
| С\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| **Итого**  |  | **35,66** | **27,93** | **162,6** | **1047,5** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Перловка**  | 180 |  |  |  |  | 242 |
| Крупа перловая | 50 | 3,8 | 0,76 | 34,6 | 162,5 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Мясной гуляш** | 120 |  |  |  |  | 367 |
| Мясо говядина  | 80 | 16,16 | 5,6 | 0 | 115,2 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Св.чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Морская капуста**  | 60 | 0,6 | 6 | 4,2 | 73,2 |  |
| **Хлеб**  | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Кисель**  | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 503 |
| Сахар | 10 | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Груша** | 200 | 0,8 | 0 | 21,4 | 84 | 112 |
| **Итого**  |  | **19,5** | **16,02** | **85,84** | **557,7** |  |
| **Паужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Снежок**  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 516 |
| **Конфета шоколадная** | 20 | 0,58 | 2,1 | 15,32 | 79,2 |  |
| **Итого**  |  | **7,73** | **7,73** | **22,92** | **91,2** |  |
| **Итого за 3 день** |  | **82,6** | **80,11** | **436,84** | **2651,3** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б  | Ж  | У  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная с молоком** | 250 |  |  |  |  | 262 |
| **Хлеб с маслом** | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| **Яйцо варёное** | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 300 |
| **Кофейный напиток с молоком** | 200 |  |  |  |  | 501 |
| Манка | 30 | 3,39 | 0,21 | 22,14 | 97,8 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Кофейный напиток | 2 | 0,29 | 0,002 | 0,22 | 2 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 5,58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **25,57** | **25,33** | **104,5** | **672,1** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Запеканка пшенная с творогом** | 100 |  |  |  |  | 315 |
| Крупа пшенная  | 20 | 3 | 0,72 | 17,3 | 83,5 |  |
| Творог  | 50 | 8,3 | 4 | 0,7 | 78 |  |
| Яйцо  | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **3,2** | **0,7** | **60,63** | **261** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рыбный** | 300 |  |  |  |  | 153 |
| Перловка | 10 | 0,075 | 0,11 | 6,92 | 32,5 |  |
| Картофель | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Рыбная консерв. | 48 | 8,36 | 11,16 | 0 | 113,2 |  |
| Лук | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Пельмени с маслом**  | 300 |  |  |  |  | 524 |
| Пельмени п/ф | 250 | 6,89 | 7,2 | 0,3 | 128,75 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Салат из свеклы с сыром**  | 100 |  |  |  |  | 55 |
| Свекла  | 100 | 1,7 | 0  | 10,8 | 48 |  |
| Сыр  | 10 | 2,925 | 3,8 | 0,45 | 46,38 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот**  | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| с\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| **Итого**  |  | **33,09** | **23,18** | **142,85** | **908,67** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по домашнему**  | 300 |  |  |  |  | 369 |
| Мясо говядина  | 50 | 9,45 | 6,2 | 0 | 93,5 |  |
| Картофель  | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Лук | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Зеленый горошек**  | 50 | 1,5 | 0 | 3 | 17,5 |  |
| **Хлеб с колбасой** | 105/25 |  |  |  |  | 81 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Колбаса | 25 | 2,74 | 4,56 | 0 | 52 |  |
| **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  | 493 |
| Чай  | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,1 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Банан**  | 200 | 3,0 | 0 | 44,8 | 182 | 112 |
| **Итого** |  | **30,52** | **22,19** | **101,05** | **615,2** |  |
| **Паужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Варенец** | 200 | 5,6 | 7 | 9 | 124 | 516 |
| **Булочка «Розовая»** | 60 |  |  |  |  | 562 |
| Дрожжи | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Молоко коровье  | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Свекла  | 5 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Масло слив. | 2 | 0,1 | 1,65 | 0,02 | 15 |  |
| Мука | 43 | 3,09 | 0,27 | 22,2 | 98,1 |  |
| **Итого** |  | **10,01** | **13,59** | **37,17** | **250,7** |  |
| **Итого за 4 день** |  | **95,24** | **89,44** | **459,65** | **2700** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б  | Ж  | У  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая молочная**  | 250 |  |  |  |  | 268 |
| **Хлеб с маслом**  | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| **Какао с молоком** | 200 |  |  |  |  | 496 |
| Крупа рисовая  | 30 | 2,1 | 0,16 | 21,66 | 96,9 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Какао  | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,55 | 31,22 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 5,58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **25,57** | **25,33** | **104,5** | **672,1** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый**  | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Сырник с повидлом**  | 100/30 |  |  |  |  |  |
| Творог  | 80 | 13,28 | 6,4 | 1,12 | 124,8 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,87 | 4,21 | 0,04 | 37,4 |  |
| Яйцо  | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Мука  | 10 | 0,94 | 0,1 | 7 | 33,5 |  |
| **Повидло**  | 30 | 0 | 0 | 4,74 | 18,96 |  |
| **Итого** |  | **4,43** | **0,36** | **52,25** | **230,5** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ на м\б со сметаной** | 300 |  |  |  |  | 128 |
| **Вермишель с сарделькой** | 200/100 |  |  |  |  | 291395 |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| **Икра кабачковая** | 50 | 0,6 | 2,7 | 2,58 | 36,6 | 114 |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Св. капуста  | 80 | 1,44 | 0 | 4,32 | 22,4 |  |
| Свекла  | 50 | 0,85 | 0 | 5,4 | 24 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,17 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 0,32 | 8,6 | 20,6 |  |
| Вермишель | 50 | 5,2 | 0,45 | 37,6 | 166 |  |
| Сарделька | 80 | 7,6 | 13,6 | 12,4 | 158,4 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Лук | 10 | 0,017 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
|  Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| с\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **31,98** | **38,05** | **151,64** | **899,80** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка**  | 180 |  |  |  |  | 237 |
| Крупа гречневая  | 50 | 3,8 | 0,76 | 29,4 | 130 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Кнели из курицы/соус**  | 100/20 |  |  |  |  |  |
| Фарш п/ф  | 60 | 7,5 | 7,44 | 0 | 96,96 |  |
| Крупа рисовая  | 10 | 0,7 | 0,06 | 7,73 | 32,3 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,017 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
|  Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Огурец солёный**  | 50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 9,5 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Кисель**  | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 503 |
| Сахар | 10 | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Апельсин**  | 143 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 112 |
| **Итого**  |  | **48,67** | **30,91** | **104,76** | **761,1** |  |
| **Паужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Ряженка**  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 516 |
| **Печенье**  | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 94 | 590 |
| **Итого** |  | **8,4** | **6,3** | **27,2** | **194** |  |
| **Итого за 5 дней** |  | **121,37** | **91,15** | **428,5** | **2723** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молочная** | 250 |  |  |  |  | 267 |
| Пшенка | 30 | 3,6 | 0,87 | 20,79 | 100,2 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| **Хлеб с маслом** | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Чай с молоком** | 200 |  |  |  |  | 495 |
| Чай  | 0,2 | 0,02 | 0,64 | 1,310 | 0 |  |
| Сахар  | 10 | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| **итого** |  | **26,2** | **31,75** | **135,84** | **827,22** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Запеканка манная** | 100 |  |  |  |  | 276 |
| Манка | 25 | 2,82 | 0,17 | 18,45 | 81,5 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Сметана  | 10 | 0,36 | 2,82 | 0,54 | 29,8 |  |
| **Итого** |  | **6,15** | **7,9** | **17,47** | **160,55** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп лапша на к/б**  | 300 |  |  |  |  | 158 |
| Птица  | 40 | 5,83 | 2,47 | 0,18 | 193,2 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,17 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| **Плов с мясом**  | 300 |  |  |  |  | 370 |
| Мясо говядина  | 50 | 9,45 | 6,2 | 0 | 93,5 |  |
| Рис  | 50 | 3,5 | 0,5 | 38,65 | 161,5 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| Лук | 10 | 0,017 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
|  Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| **Винегрет**  | 100 |  |  |  |  | 76 |
| Картофель | 50 | 1 | 0,05 | 9,7 | 32 |  |
| Свекла  | 30 | 0,51 | 0 | 3,24 | 14,4 |  |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,07 | 13,8 |  |
| Огурец соленый  | 30 | 1,4 | 0 | 0,65 | 9,5 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| с\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **31,98** | **38,05** | **151,64** | **899,80** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Азу с курицей**  | 300 |  |  |  |  | 364 |
| Картофель | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Птица  | 50 | 7,28 | 3,08 | 0,21 | 241,5 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,07 | 13,8 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Фасоль туш.** | 50 | 3,1 | 0 | 7,85 | 43,8 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Чай сладкий** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 493 |
| **Яблоко**  | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 92 | 112 |
| **Итого** |  | **26,89** | **17,51** | **147,81** | **750,6** |  |
| **Паужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Снежок**  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 516 |
| **Ватрушка с повидлом**  | 60 |  |  |  |  | 540 |
| Дрожжи | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Молоко коровье  | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Мука | 43 | 3,09 | 0,27 | 22,2 | 98,1 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Масло слив. | 2 | 0,1 | 1,65 | 0,02 | 15 |  |
| Повидло  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **7,73** | **7,73** | **22,92** | **80,7** |  |
| **Итого за 6 день** |  | **96,42** | **95,94** | **516,28** | **2786** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б  | Ж  | У  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая молочная** | 250 |  |  |  |  | 164 |
| Гречка  | 30 | 3,78 | 0,78 | 20,4 | 97,8 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| **Хлеб с маслом и колбасой**  | 105/10/25 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Колбаса  | 25 | 3,42 | 7 | 0 | 6,5 |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | 200 |  |  |  |  | 501 |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Кофейный напиток  | 2 | 0,29 | 0,002 | 0,22 | 2 |  |
| **Итого**  |  | **18,03** | **25,89** | **138,1** | **764** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Горячий бутерброд**  | 50 |  |  |  |  | 98 |
| Хлеб | 30 | 2,53 | 0,3 | 16,57 | 67,8 |  |
| Сыр  | 20 | 5,85 | 7,6 | 0,9 | 92,75 |  |
| **Итого**  |  | **2,92** | **2,65** | **41,2** | **199,2** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник на м/б со смет.** | 300 |  |  |  |  | 134 |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Огурец соленый  | 30 | 0,84 | 0 | 0,39 | 5,7 |  |
| Сметана  | 10 | 0,36 | 2,82 | 0,54 | 29,8 |  |
| Перловка  | 10 | 0,75 | 0,11 | 6,92 | 32,5 |  |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат  | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Ленивые голубцы с рисом**  | 300 |  |  |  |  | 373 |
| Рис  | 20 | 1,4 | 0,12 | 15,46 | 64,4 |  |
| Св. капуста | 150 | 2,7 | 0 | 8,1 | 42 |  |
| Фарш п/ф | 60 | 7,5 | 7,44 | 0 | 96,96 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Лук  | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь  | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат  | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Салат картофельный с кукурузой** | 100 |  |  |  |  | 73 |
| Картофель | 50  | 1 | 0,1 | 19,7 | 41 |  |
| Кукуруза консервированная  | 20 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,4 | 6,6 |  |
| Огурец сол. | 20 | 0,15 | 0 | 0,6 | 3 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб**  | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот**  | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| С\ф | 15 | 0,19 | 0 | 7,47 | 31,3 |  |
| **Итого**  |  | **33,77** | **28,19** | **149,44** | **840,7** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшеничная**  | 180 |  |  |  |  | 243 |
| Крупа пшеничная  | 60 | 7,61 | 0,69 | 42,36 | 195 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Мясной гуляш** | 120 |  |  |  |  | 367 |
| Мясо говядина  | 60 | 13,61 | 8,93 | 0 | 134,64 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Св.чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Морская капуста**  | 60 | 0,6 | 6 | 4,2 | 73,2 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Кисель**  | 200 |  |  |  |  | 505 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Кисель  | 15 | 0,06 | 0 | 10,3 | 42,4 |  |
| **Груша** | 200 | 0,8 | 0 | 21,4 | 84 | 112 |
| **Итого**  |  | **24,84** | **20,38** | **102,32** | **621** |  |
| **Паужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Йогурт**  | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174 |  |
| **Зефир**  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **6,24** | **7,56** | **25,02** | **192,4** |  |
| **Итого за 7 день** |  | **85,8** | **84,67** | **456** | **2617** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша ячневая молочная** | 250 |  |  |  |  | 164 |
| Ячка | 30 | 3,66 | 1,74 | 20,49 | 107,1 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| **Какао с молоком**  | 200 |  |  |  |  | 496 |
| Какао  | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,55 | 31,22 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Хлеб с маслом** | 105\10 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Яйцо варёное** | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 300 |
| **Итого**  |  | **22,86** | **23,64** | **11,0** | **600,7** |  |
|  **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Пудинг из творога** | 100 |  |  |  |  | 317 |
| Творог | 80 | 13,4 | 9 | 1,3 | 125 |  |
| Манка | 10 | 1,13 | 0,07 | 7,33 | 32,6 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Итого**  |  | **3,44** | **0,58** | **61,15** | **255** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп на м\б крестьянский**  | 300 |  |  |  |  | 154 |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Овсянка | 10 | 1,19 | 0,58 | 6,54 | 34,5 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| **Рис**  | 180 |  |  |  |  | 240 |
| **Биточки рыбные /соус** | 100/20 |  |  |  |  | 345 |
| Крупа рисовая  | 60 | 4,2 | 0,36 | 46,38 | 193,8 |  |
| Минтай  | 180 | 26,82 | 0,72 | 0 | 117 |  |
| Молоко  | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,8 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Салат из свеклы с сол. огурцом** | 100 |  |  |  |  | 53 |
| Свекла  | 100 | 1,22 | 0 | 7,72 | 34,29 |  |
| Огурец соленый  | 20 | 0,84 | 0 | 0,33 | 5,7 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот**  | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| С\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| **Итого**  |  | **47,67** | **33,47** | **134,55** | **983,3** |  |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель тушеный с мясом**  | 300 |  |  |  |  | 369 |
| Картофель  | 200 | 3,6 | 0,36 | 39,4 | 149,4 |  |
| Мясо гов. | 50 | 11,34 | 7,44 | 0 | 112,2 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Лук  | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Зеленый горошек с луком**  | 50 | 1,5 | 0 | 3 | 17,5 |  |
| Лук  | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Чай сладкий** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 493 |
| **Банан**  | 150 | 2,25 | 0 | 33,6 | 136,5 | 112 |
| **Итого**  |  | **26,69** | **30,36** | **88,16** | **696,3** |  |
| **Паужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Варенец**  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9 | 118 | 516 |
| **Печенье**  | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 94 | 590 |
| **Итого**  |  | **6,8** | **7,1** | **28,4** | **254** |  |
| **Итого за 8 день** |  | **110,44** | **92,38** | **321,51** | **2644,3** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша «Дружба» молочная**  | 250 |  |  |  |  | 260 |
| Крупа рисовая | 15 | 1,05 | 0,09 | 11,6 | 48,45 |  |
| Крупа пшенная | 15 | 2,25 | 0,54 | 12,98 | 62,63 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Хлеб с маслом и сыром**  | 105/10/20 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 |  |
| **Чай сладкий с молоком** | 200 |  |  |  |  | 495 |
| Чай | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,1 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого**  |  | **19,91** | **23,96** | **135,49** | **700** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Запеканка из творога**  | 100 |  |  |  |  | 313 |
| Творог  | 80 |  |  |  |  |  |
| Крупа манная  | 10 |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 10 |  |  |  |  |  |
| Яйцо  | 10 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Итого**  |  | **3,05** | **0,7** | **44,4** | **195** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ на м\б со сметаной** | 300 |  |  |  |  | 128 |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Св. капуста | 70 | 1,26 | 0 | 3,78 | 19,6 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь  | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,07 | 3,3 |  |
| Свекла | 50 | 0,85 | 0 | 5,4 | 24 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Вареники с маслом**  | 300 |  |  |  |  | 527 |
| Вареники п/ф | 200 | 5,51 | 5,76 | 0,24 | 103 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Икра морковная**  | 100 |  |  |  |  | 119 |
| Морковь  | 90 | 1,17 | 0,09 | 0,63 | 29,7 |  |
| Лук | 20 | 0,34 | 0 | 1,9 | 8,6 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот**  | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| С\ф | 15 | 0,19 | 0 | 7,47 | 31,3 |  |
| **Итого**  |  | **38,55** | **34,93** | **135** | **786** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка**  | 180 |  |  |  |  | 237 |
| Крупа гречневая | 60 | 4,54 | 0,54 | 35,76 | 155,52 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Курица тушеная в соусе**  | 120 |  |  |  |  | 405 |
| Курица  | 60 | 12,68 | 8,86 | 0,29 | 130,9 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |  |
| Чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| **Огурец соленый** | 50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 9,5 | 107 |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Кисель** | 200 |  |  |  |  | 505 |
| Кисель  | 15 | 1,4 | 0 | 29 | 122 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Апельсин** | 250 | 2,25 | 0 | 21 | 95 | 112 |
| **Итого** |  | **21,45** | **14,68** | **119,03** | **593,7** |  |
| **Паужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Ряженка**  | 200 | 5,6 | 6,4 | 9 | 118 | 516 |
| **Вафли**  | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,03 | 85,5 | 588 |
| **Итого** |  | **11,18** | **5,33** | **33,1** | **226** |  |
| **Итого за 9 день** |  | **94,14** | **79,6** | **423,06** | **2500** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочный вермишелевый** | 250 |  |  |  |  | 165 |
| Вермишель  | 30 | 2,79 | 0,24 | 21,27 | 100,8 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| **Хлеб с маслом и колбасой**  | 105/10/25 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Колбаса  | 25 | 3,42 | 7 | 0 | 6,5 |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | 200 |  |  |  |  | 501 |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Кофейный напиток  | 2 | 0,29 | 0,002 | 0,22 | 2 |  |
| **Итого**  |  | **25,18** | **29,02** | **105,15** | **755,8** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Омлет натуральный**  | 65 |  |  |  |  | 301 |
| Яйцо  | 1 шт. | 5,71 | 5,17 | 0,31 | 95 |  |
| Молоко  | 25 | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |  |
| **Хлеб** | 30 | 2,53 | 0,3 | 16,57 | 67,8 | 108 |
| **Итого**  |  | **2,2** | **2,33** | **84,37** | **219** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с клёцками на к/б** | 300 |  |  |  |  | 146 |
| Птица  | 40 | 5,83 | 2,47 | 0,18 | 193,2 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Мука | 20 | 2 | 0,18 | 14,8 | 65,34 |  |
| Яйцо | 6 | 6,76 | 0,69 | 0,042 | 9,42 |  |
| Молоко коровье | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь  | 10 | 0,13 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| **Гарнир сложный**  | 200 |  |  |  |  | 423 |
| Картофель  | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Молоко коровье | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Св. капуста | 150 | 2,7 | 0 | 8,1 | 42 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь  | 10 | 0,13 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 5 | ,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Котлета куриная**  | 100 |  |  |  |  | 381 |
| Фарш п/ф | 100 | 12,5 | 12,4 | 0 | 161,6 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| **Огурец соленый**  | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,75 | 9,8 | 107 |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| С\ф | 15 | 0,19 | 0 | 7,47 | 31,3 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого**  |  | **40,27** | **29,83** | **125,3** | **892,5** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Перловка**  | 180 |  |  |  |  | 242 |
| Крупа перловая  | 60 | 5,7 | 1,14 | 36 | 195 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Бефстроганов из говядины**  | 120 |  |  |  |  | 366 |
| Мясо гов. | 60 | 11,34 | 7,44 | 0 | 112,2 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| Лук  | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| Масло растит. | 10 | 0 | 9,99 | 0 | 89,9 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Морская капуста**  | 60 | 0,6 | 6 | 4,2 | 73,2 |  |
| **Чай сладкий** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 493 |
| **Яблоко**  | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 92 | 112 |
| **Итого**  |  | **24,16** | **33,93** | **92,73** | **756** |  |
| **Паужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Снежок**  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 516 |
| **Конфета шоколадная** | 20 | 0,58 | 2,1 | 15,32 | 79,2 |  |
| **Итого**  |  | **7,73** | **7,73** | **22,92** | **91,2** |  |
| **Итого за 10 дней** |  | **99,68** | **98,16** | **433,7** | **2787** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 11** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша геркулесовая молочная** | 250 |  |  |  |  | 266 |
| Крупа геркулес | 30 | 3,93 | 1,86 | 19,71 | 106,5 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0,03 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Хлеб с маслом** | 105\10 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Яйцо варёное** | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 300 |
| **Чай сладкий с молоком** | 200 |  |  |  |  | 495 |
| Чай  | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,31 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,0 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **16,43** | **26,36** | **105,5** | **705** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Запеканка рисовая с фруктами**  | 100 |  |  |  |  | 281 |
| Крупа рисовая  | 20 | 1,5 | 0,2 | 17,2 | 64,6 |  |
| Молоко коровье | 40 | 1,02 | 1,28 | 1,84 | 23,2 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Яблоки свежие  | 25 | 0,2 | 0 | 2,82 | 25,1 |  |
| Яйцо  | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |  |
| Сметана  | 10 | 0,36 | 2,82 | 0,54 | 29,8 |  |
| **Груша** | 200 | 0,8 | 0 | 21,4 | 84 | 112 |
| **Итого** |  | **3,62** | **1,94** |  **58,07** |  **227,7** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник на м\б со сметаной** | 300 |  |  |  |  | 131 |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Свекла  | 70 | 1,19 | 0 | 7,56 | 33,6 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,17 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 0,32 | 8,6 | 20,6 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Макароны с сарделькой /соус** | 180/100/20 |  |  |  |  | 291395 |
| Макароны  | 60 | 5 | 0,44 | 36 | 159,36 |  |
| Сарделька | 80 | 6,15 | 12,6 | 5,0 | 138,5 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Лук | 10 | 0,017 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
|  Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Икра кабачковая** | 50 | 0,6 | 2,7 | 2,58 | 36,6 | 114 |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| с\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **31,98** | **38,05** | **151,64** | **899,80** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 180 |  |  |  |  | 429 |
| Картофель | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Молоко коровье | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Рыба тушеная (минтай)**  | 120 | 15,9 | 0,7 | 0,7 | 70 | 343 |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Салат овощной**  | 100 |  |  |  |  | 69 |
| Картофель | 70 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,4 | 6,6 |  |
|  Зеленый горошек  | 20 | 1,5 | 0 | 3 | 17,5 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Кисель** | 200 |  |  |  |  | 505 |
| Кисель  | 15 | 1,4 | 0 | 29 | 122 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Итого** |  | **29,77** | **18,51** | **104,76** | **761,1** |  |
| **Паужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Варенец** | 200 | 5,6 | 7 | 9 | 124 | 516 |
| **Пряник**  | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,4 | 136 | 589 |
| **Итого** |  | **10,01** | **13,59** | **37,17** | **250,7** |  |
| **Итого за 11 день** |  | **91,61** | **98,45** | **452,16** | **2840** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 12** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молочная** | 250 |  |  |  |  | 267 |
| Пшенка | 30 | 3,6 | 0,87 | 20,79 | 100,2 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Молоко коровье | 160 | 4,48 | 5,12 | 7,52 | 92,8 |  |
| **Хлеб с маслом** | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло слив. | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Какао с молоком**  | 200 |  |  |  |  |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 5,58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого** |  | **25,57** | **25,33** | **104,5** | **672,1** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый**  | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Сырник с повидлом**  | 100/30 |  |  |  |  |  |
| Творог  | 80 | 13,28 | 6,4 | 1,12 | 124,8 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,87 | 4,21 | 0,04 | 37,4 |  |
| Яйцо  | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Мука  | 10 | 0,94 | 0,1 | 7 | 33,5 |  |
| **Повидло**  | 30 | 0 | 0 | 4,74 | 18,96 |  |
| **Итого**  |  | **2,18** | **2,1** | **60,16** | **263,2** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рисовый с фрикадельками** | 300 |  |  |  |  | 149 |
| Фарш п/ф | 60 | 7,5 | 7,44 | 0 | 96,96 |  |
| Рис  | 10 | 0,78 | 0,06 | 7,7 | 32,3 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| **Гороховое пюре**  | 180 |  |  |  |  | 418 |
| Горох  | 60 | 13,8 | 0,96 | 34,56 | 157,8 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Курица в соусе** | 120 |  |  |  |  | 405 |
| Курица  | 60 | 12,68 | 8,86 | 0,29 | 130,9 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |  |
| Чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| **Салат из свеклы с чесноком**  | 100 |  |  |  |  |  |
| Свекла  | 120 | 1,14 | 0 | 7,2 | 32 |  |
| Чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| С\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| **Итого**  |  | **35,84** | **27,93** | **163,86** | **1053,2** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Азу по татарски**  | 300 |  |  |  |  | 364 |
| **Консерва рыбная**  | 50 | 20,9 | 5,8 | 0 | 136 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 | 108 |
| **Чай сладкий** | 200 |  |  |  |  | 493 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Чай  | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,1 |  |
| **Банан**  | 200 | 3,0 | 0 | 44,8 | 182 | 112 |
| Мясо гов. | 50 | 9,45 | 6,2 | 0 | 93,5 |  |
| Картофель | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| Огурец соленый  | 30 | 0,84 | 0 | 0,33 | 5,7 |  |
|  **Итого**  |  | **19,5** | **20,52** | **85,84** | **557,7** |  |
|  **Паужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Ряженка**  | 200 | 5,6 | 7 | 9 | 124 | 516 |
| **Булочка «Осенняя»** | 60 |  |  |  |  | 560 |
| Мука | 30 | 3,09 | 0,27 | 22,2 | 98,1 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Дрожжи | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Итого**  |  | **12,6** | **4,3** | **26,2** | **196** |  |
| **Итого за 12 день** |  | **95,69** | **80,18** | **440,56** | **2742,2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 13** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная молочная**  | 250 |  |  |  |  | 262 |
| Манка | 30 | 3,39 | 0,21 | 22,14 | 97,8 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Хлеб с маслом** | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| **Чай сладкий с молоком** | 200 |  |  |  |  | 495 |
| Чай | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,31 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Итого**  |  | **17,51** | **26,71** | **104,67** | **702,71** |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Запеканка пшенная**  | 100 |  |  |  |  | 277 |
| Крупа пшенная  | 30 | 4,5 | 1,08 | 25,95 | 125,25 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Яйцо  | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 0,32 | 8,6 | 20,6 |  |
| **Итого**  |  | **5,17** | **2,65** | **74,8** | **335,7** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник на м/б со смет.** | 300 |  |  |  |  | 134 |
| Мясо гов. | 45 | 8,5 | 5,58 | 0 | 84,15 |  |
| Картофель  | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Огурец соленый  | 30 | 0,84 | 0 | 0,39 | 5,7 |  |
| Сметана  | 10 | 0,36 | 2,82 | 0,54 | 29,8 |  |
| Перловка  | 10 | 0,75 | 0,11 | 6,92 | 32,5 |  |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Томат  | 5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Рис**  | 180 |  |  |  |  | 240 |
| Крупа рисовая  | 60 | 3,78 | 0,33 | 41,74 | 174,42 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Мясной гуляш** | 120 |  |  |  |  | 367 |
| Мясо говядина  | 50 | 11,34 | 7,44 | 0 | 112,2 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Св.чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| **Салат картофельный с зеленым горошком** | 100 |  |  |  |  | 65 |
| Картофель | 70 | 1,4 | 0,14 | 27,58 | 57,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
|  Зеленый горошек консервированный | 20 | 1,5 | 0 | 3 | 17,5 |  |
| Огурец соленый  | 30 | 0,84 | 0 | 0,39 | 5,7 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| С\ф | 15 | 0,19 | 0 | 7,47 | 31,3 |  |
| **Итого**  |  | **73,27** | **22,06** | **124,41** | **812,41** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшеничная**  | 180 |  |  |  |  | 243 |
| Крупа пшеничная  | 60 | 7,61 | 0,65 | 42,36 | 195 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| **Котлета куриная /соус**  | 100/20 |  |  |  |  | 412328 |
| Фарш п/ф | 100 | 12,5 | 12,4 | 0 | 161,6 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Св.чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Фасоль тушеная**  | 50 | 3 | 0 | 7,4 | 42 |  |
| **Хлеб** | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| **Кисель**  | 20 | 0,06 | 0 | 10,3 | 42,4 |  |
| **Апельсин**  | 250 | 2,25 | 0 | 21 | 95 | 112 |
| **Итого**  |  | **24,81** | **20,38** | **127,68** | **654,6** |  |
| **Паужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Снежок**  | 200 | 5,6 | 7 | 9 | 124 | 516 |
| **Рогалик с повидлом**  | 60 |  |  |  |  | 540 |
| Дрожжи | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Молоко коровье  | 20 | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Сахар  | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Мука | 43 | 3,09 | 0,27 | 22,2 | 98,1 |  |
| Яйцо | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |  |
| Масло слив. | 2 | 0,1 | 1,65 | 0,02 | 15 |  |
| Повидло  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **6,24** | **7,56** | **25,02** | **192,4** |  |
| **Итого за 13 день** |  | **127** | **79,36** | **456,58** | **2697,82** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НаименованиеБлюдС 12-18 | Массапорций | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Nрецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 14** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Каша ячневая молочная** | 250 |  |  |  |  | 164 |
| **Хлеб с маслом** | 105/10 |  |  |  |  | 93 |
| **Кофейный напиток** | 200 |  |  |  |  | 501 |
| Ячка | 30 | 3,66 | 1,74 | 20,49 | 107,1 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Молоко коровье | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Молоко коровье | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |  |
| Сахар | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Масло сливочное | 10 | 1,73 | 8,42 | 0,08 | 74,8 |  |
| Кофейный напиток | 2 | 0,29 | 0,002 | 0,22 | 2 |  |
| **Итого**  |  | **22,86** | **23,64** | **110,02** | **600,7** |  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 100 | 518 |
| **Горячий бутерброд**  | 50 |  |  |  |  | 98 |
| Сыр  | 20 | 5,85 | 7,6 | 0,9 | 92,75 |  |
| Хлеб  | 30 | 2,53 | 0,3 | 16,57 | 67,8 |   |
| **Итого**  |  | **3,44** | **0,58** | **61,15** | **255** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рыбный** | 300 |  |  |  |  | 153 |
| Перловка | 10 | 0,075 | 0,11 | 6,92 | 32,5 |  |
| Картофель | 120 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |  |
| Рыбная консерв. | 50 | 9,15 | 11,63 | 0 | 141,5 |  |
| Лук | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |  |
| Масло слив. | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Гречка**  | 180 |  |  |  |  | 237 |
| Крупа гречневая | 60 | 4,54 | 0,54 | 36 | 155,52 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| **Курица тушеная в соусе**  | 120 |  |  |  |  | 405 |
| Курица  | 60 | 12,68 | 8,86 | 0,29 | 130,9 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,25 | 4,13 | 0,04 | 37,4 |  |
| Лук | 10 | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,3 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
| Сметана | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |  |
| Чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| **Винегрет**  | 100 |  |  |  |  | 76 |
| Картофель | 50 | 1 | 0,05 | 9,7 | 32 |  |
| Свекла  | 30 | 0,51 | 0 | 3,24 | 14,4 |  |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,07 | 13,8 |  |
| Огурец соленый  | 30 | 1,4 | 0 | 0,65 | 9,5 |  |
| Масло раст. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| **Хлеб** | 110 | 8,36 | 0,88 | 75,45 | 360 | 108 |
| **Компот** | 200 |  |  |  |  | 508 |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| С\ф | 15 | 0,31 | 0 | 5,14 | 22,4 |  |
| **Итого**  |  | **47,67** | **33,47** | **134,55** | **983,3** |  |
| **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |
| **Солянка сборная с мясом**  | 300 |  |  |  |  | 374 |
| **Хлеб**  | 105 |  |  |  |  |  108 |
| **Чай сладкий**  | 200 |  |  |  |  | 493 |
| Мясо гов. | 50 | 9,45 | 6,2 | 0 | 93,5 |  |
| Капуста свежая | 150 | 2,7 | 0 | 8,1 | 42 |  |
| Картофель | 200 | 4 | 0,2 | 39,4 | 138,4 |  |
| Лук  | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 |  |
| Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,07 | 13,8 |  |
| Св.чеснок  | 3 | 0,16 | 0 | 0,76 | 3,8 |  |
| Масло растит. | 5 | 0 | 4,99 | 0 | 44,95 |  |
| Томат | 3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,61 |  |
| Чай | 0,2 | 0,02 | 0 | 0,64 | 1,1 |  |
| Сахар | 10 | 0,06 | 0 | 9,98 | 37,4 |  |
| Хлеб | 105 | 7,98 | 0,9 | 51,6 | 235 |  |
| Сыр  | 20 | 5,85 | 7,6 | 0,9 | 92,75 |  |
| **Яблоко**  | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 92 | 112 |
| **Итого**  |  | **26,69** | **30,36** | **88,16** | **696,3** |  |
| **Паужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Йогурт**  | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174 |  |
| **Мармелад**  | 30 |  |  |  |  |  |
| **Итого**  |  | **9,78** | **4,33** | **26,65** | **184** |  |
| **Итого за 14 день** |  | **110,44** | **92,38** | **420,57** | **2719,3** |  |