

Приложение № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 1 день | | |
| Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом и сыром  1000 – фрукты, сок | Салат из свежих помидор с растительным маслом  Суп из овощей со сметаной  Каша рисовая рассыпчатая  Суфле из печени  Соус томатный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |
| 2 день | | |
| Запеканка из творога с рисом  Соус молочный сладкий  Какао с молоком  Хлеб с маслом  1000 - фрукты | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Суп – картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками  Голубцы ленивые  Соус томатный  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Печенье |
| 3 день | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 – фрукты, сок | Огурцы свежие  Рассольник с крупой и сметаной  Морковь тушёная  Суфле из куры  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом |
| 4 день | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  Чай с молоком  Хлеб с маслом и яйцом  1000 - йогурт | Огурцы консервированные  Борщ со сметаной и мясными фрикадельками  Картофельное пюре  Кнели рыбные паровые  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Ватрушка со сметаной |
| 5 день | | |
| Макаронные изделия отварные  Чай  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - сок | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Суп картофельный с крупой  Рагу из отварного мяса говядины  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Коржик молочный |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 6 день | | |
| Суп молочный с лапшой  Чай  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - сок | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Щи из свежей капусты со сметаной  Плов из мяса говядины  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Полоска песочная с повидлом |
| 7 день | | |
| Запеканка из творога  Соус шоколадный сладкий  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом  1000 - фрукты | Салат из свежих огурцов с растительным маслом  Суп «Харчо»  Капуста тушёная  Котлета из мяса говядины  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Манник со сгущённым молоком |
| 8 день | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 - фрукты | Зеленый горошек  Суп-пюре из картофеля с гренками  Свекла тушеная в сметанном соусе  Котлета куриная  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Пряник |
| 9 день | | |
| Каша рисовая рассыпчатая с сухофруктами  Чай с молоком  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - йогурт | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Свекольник со сметаной  Пюре картофельное  Фрикадельки рыбные в томатном соусе  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Сочник с творогом |
| 10 день | | |
| Запеканка из творога  Соус молочный сладкий  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом  1000 - сок | Салат из свежих помидор с растительным маслом  Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной  Макаронные изделия отварные  Печень по-строгановски  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 11 день | | |
| Каша гречневая молочная  с маслом сливочным  Чай  Хлеб с маслом и сыром  1000 - сок | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Рассольник с крупой, сметаной и мясными фрикадельками  Мясо говядины, тушеное с овощами  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Коржик молочный |
| 12 день | | |
| Запеканка пшённая с творогом  Соус молочный сладкий  Какао с молоком  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - фрукты | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Суп картофельный со сметаной  Биточки из мяса говядины паровые  Пюре из гороха  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Вафли |
| 13 день | | |
| Суп молочный с крупой  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 - фрукты | Огурцы свежие  Суп - лапша на курином бульоне  Капуста тушеная  Котлета куриная  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  «Лакомка» |
| 14 день | | |
| Каша пшенная молочная с  маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом  1000 - йогурт | Огурцы консервированные  Суп – пюре гороховый с гренками  Картофельное пюре  Рыба, тушённая с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Булочка молочная |
| 15 день | | |
| Каша ячневая молочная  с маслом сливочным  Кофейный напиток  Хлеб с маслом и яйцом  1000 - сок | Салат из свежих помидор с растительным маслом  Борщ со сметаной  Каша рисовая рассыпчатая  Суфле из печени  Соус томатный  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 16 день | | |
| Суп молочный с лапшой  Хлеб с маслом, яйцом  Чай  1000 - сок | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Суп картофельный со сметаной  Голубцы ленивые  Соус сметанный  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Булочка «Дорожная» |
| 17 день | | |
| Запеканка из творога  Соус молочный сладкий  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом  1000 - фрукты | Салат из свежих помидор с растительным маслом  Щи из свежей капусты со сметаной  Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины  Соус сметанный  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Шаньга с картофелем |
| 18 день | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом  1000 - сок | Салат из свежих огурцов с растительным маслом  Суп – пюре из картофеля с гренками  Морковь тушеная  Биточки из мяса кур  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Манник со сгущенкой |
| 19 день | | |
| Каша «Ассорти» (рис, пшено)  Чай с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 - йогурт | Огурцы консервированные  Суп картофельный с бобовыми  Суфле из рыбы  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Сдоба обыкновенная |
| 20 день | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - сок | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Свекольник со сметаной  Каша гречневая рассыпчатая с овощами  Печень по-строгановски  Соус томатный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |

Приложение № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **1 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша молочная ассорти (рис, греча)  с маслом сливочным | 18/4 | 200 | 5,1 | 5,9 | 24,7 | 172,0 | 0,5 |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **11,4** | **13,8** | **48,9** | **364** | **0,8** |
| 1000 – фрукты, сок |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом | 15/1 | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65 | 13,48 |
| Суп из овощей со сметаной | 14/2 | 200 | 1,5 | 5,2 | 8,3 | 87 | 6,85 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 45/3 | 130 | 2,7 | 3,6 | 22,2 | 120 | 0,0 |
| Суфле из печени | 35/8 | 80 | 16,1 | 5,5 | 2,2 | 123 | 3,53 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из кураги и изюма | 4/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **760** | **26,16** | **23,9** | **78,67** | **618,95** | **69,29** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Ватрушка со сметаной | 6/12 | 65 | 5,6 | 8,4 | 32 | 223 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **245** | **10,8** | **13,7** | **40,1** | **323** | **2,44** |
| **Итого за день:** |  | **1530** | **53,36** | **54,6** | **176,17** | **1390,95** | **73,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка из творога с рисом | 14/5 | 150 | 21,7 | 14,8 | 28,9 | 336,0 | 0,2 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,3 | 2,3 | 8,0 | 55,0 | 0,2 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121,0 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14,0 | 106,0 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **28,76** | **24,7** | **73,0** | **618,0** | **0,9** |
| 1000 - фрукты | - | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 25/1 | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 1,2 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 18/2 | 200/20 | 1,7  4,2 | 1,1  3,4 | 11,4  0,2 | 63  48 | 2,36  0,08 |
| Голубцы ленивые | 31/8 | 130 | 8,1 | 8,4 | 7,1 | 138 | 2,17 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,86 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **700** | **20,16** | **21,4** | **75,39** | **567,95** | **51,24** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55,0 | 0,2 |
| Печенье |  | 40 | 3,0 | 5,0 | 30,48 | 162,4 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **220** | **4,26** | **6,28** | **40,58** | **217,4** | **0,2** |
| **Итого за день:** |  | **1435** | **53,58** | **52,78** | **198,77** | **1446,03** | **62,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 5/4 | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178,0 | 0,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80,0 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **445** | **13, 0** | **14,3** | **55** | **395,0** | **1,0** |
| 1000 – фрукты, сок | - | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы свежие |  | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 2,1 |
| Рассольник с крупой и сметаной | 11/2 | 200 | 1,8 | 4,5 | 12,5 | 99 | 5,37 |
| Морковь тушеная | 10/3 | 150 | 2,1 | 5,9 | 12,9 | 113 | 2,6 |
| Суфле из куры | 8/9 | 70 | 13,86 | 15,91 | 3,11 | 210 | 0,36 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **690** | **22,03** | **27** | **74,98** | **627,45** | **56,53** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 10/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с творогом | 10/12 | 70 | 9,0 | 6,8 | 24,3 | 192 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **250** | **10,26** | **8,08** | **34,4** | **247** | **0,3** |
| **Итого за день:** |  | **1485** | **45,69** | **49,78** | **174,18** | **1312,13** | **67,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 15/4 | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 | 0,4 |
| Чай с молоком | 10/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 4/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 13,3 | - |
| **Итого:** |  | **435** | **12,66** | **13,48** | **55,5** | **274,3** | **0,6** |
| 1000 – йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы консервированные |  | 50 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 6,0 | 3,0 |
| Борщ со сметаной и мясными фрикадельками | 2/2 | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 | 8,6 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Кнели рыбные паровые | 10/7 | 80 | 11,4 | 5,8 | 4,0 | 114 | 0,63 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **720** | **21,04** | **14,96** | **77,5** | **523,15** | **68,03** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 2,34 |
| Ватрушка со сметаной | 6/12 | 65 | 5,6 | 8,4 | 30,7 | 223 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **245** | **10,8** | **13,7** | **38,8** | **323** | **2,44** |
| **Итого за день:** |  | **1500** | **49,5** | **45,34** | **180,3** | **1205,45** | **71,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **5 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Макаронные изделия отварные | 43/3 | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188,0 | 0,0 |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31,0 | 0,0 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 4/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 13,3 | - |
| **Итого:** |  | **385** | **10,2** | **10** | **54,8** | **232,3** | **0,0** |
| 1000 - сок | **-** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед**: | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Суп картофельный с крупой | 16/2 | 200 | 2,7 | 4,4 | 16,3 | 117 | 5,2 |
| Рагу из отварного мяса говядины | 6/8 | 200 | 19,8 | 21,8 | 19,2 | 354 | 5,69 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **700** | **27,76** | **30,8** | **82,5** | **716,15** | **60,19** |
| **Полдник**: | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 2,34 |
| Коржик молочный | 492 | 50 | 0,4 | 0,64 | 8,10 | 50 | - |
| **Итого:** |  | **230** | **5,6** | **5,94** | **16,2** | **150** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1415** | **43,96** | **47,14** | **163,3** | **1141,13** | **72,53** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Суп молочный с лапшой | 21/2 | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95 | 0,4 |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31,0 | 0,0 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **8,4** | **10,3** | **34,3** | **263** | **0,5** |
| 1000 - сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 25/1 | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 1,2 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 6/2 | 200 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 53 | 10,85 |
| Плов из мяса говядины | 4/8 | 250 | 18,5 | 20,6 | 43,2 | 436 | 1,2 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **750** | **25,06** | **28,6** | **101,9** | **763,15** | **38,25** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 2,34 |
| Полоска песочная с повидлом | 487 | 60 | 0,4 | 0,64 | 8,10 | 50 | - |
| **Итого:** |  | **240** | **5,6** | **5,94** | **16,2** | **150** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1515** | **39,46** | **45,24** | **162,2** | **1218,83** | **51,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка из творога | 9/5 | 150 | 25,3 | 14,4 | 20,1 | 313 | 0,3 |
| Соус шоколадный сладкий | 487 | 50 | 1,09 | 0,48 | 15,19 | 67,96 | 0,14 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14,0 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **31,35** | **21,98** | **61,29** | **566,96** | **0,94** |
| 1000 - фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 14/1 | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,4 | 60 | 5,47 |
| Суп «Харчо» | 101 | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 9 |
| Капуста тушеная | 8/3 | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94,0 | 31,3 |
| Котлета из мяса говядины | 14/8 | 60 | 8,5 | 8,3 | 3,9 | 125 | 0,0 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **710** | **21,73** | **23,89** | **81,3** | **612,99** | **90,87** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 10/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Манник со сгущенным молоком | 274 | 60/30 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 | 0,44 |
| **Итого:** |  | **270** | **6,41** | **11,14** | **38,98** | **241,9** | **0,64** |
| **Итого за день:** |  | **1495** | **59,89** | **57,41** | **191,37** | **1464,53** | **102,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 14/4 | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 | 0,4 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **14,5** | **15** | **66,9** | **453** | **1,0** |
| 1000 - фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Зеленый горошек | 1/1 | 50 | 1,5 | 1,9 | 5,6 | 36 | 4,9 |
| Суп -пюре из картофеля с гренками | 25/2  34/2 | 200  20 | 2,5  1,7 | 2,6  0,2 | 11,8  11,3 | 82  53 | 4,8  0,0 |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 16/3 | 150 | 2,5 | 2,7 | 13,4 | 86,0 | 5,7 |
| Котлета куриная | 5/9 | 80 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211 | 0,3 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **740** | **26,56** | **19,7** | **99,9** | **670,15** | **61,8** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 10/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Пряник |  | 40 | 3,0 | 6,0 | 34 | 162,4 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **220** | **4,26** | **7,28** | **44,1** | **217,4** | **0,2** |
| **Итого за день:** |  | **1485** | **45,72** | **42,38** | **220,7** | **1383,23** | **73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша рассыпчатая рисовая с сухофруктами | 286 | 200 | 4,61 | 4,22 | 59,03 | 254,68 | 1,81 |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **10,91** | **12,12** | **83,23** | **446,68** | **2,11** |
| 1000 – йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Свекольник со сметаной | 5/2 | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 | 5,4 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 517 | 80/45 | 8,41 | 2,85 | 7,28 | 91,25 | 1,11 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **775** | **18,57** | **16,05** | **87,18** | **565,4** | **86,61** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 2,34 |
| Сочник с творогом |  | 70 | 7,29 | 14,02 | 22,46 | 249,9 | 0,07 |
| **Итого:** |  | **250** | **12,49** | **19,32** | **30,56** | **349,9** | **2,41** |
| **Итого за день:** |  | **1550** | **46,97** | **50,69** | **209,47** | **1446,98** | **91,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **10 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| Завтрак: | | | | | | |  |
| Запеканка из творога | 9/5 | 150 | 25,3 | 14,4 | 20,1 | 313 | 0,3 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,3 | 2,3 | 8,0 | 55,0 | 0,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14,0 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **31,56** | **23,8** | **54,1** | **554** | **1,0** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом | 15/1 | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65 | 13,48 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 15/2 | 200 | 5,1 | 12,3 | 13,7 | 188 | 7,1 |
| Макаронные изделия отварные | 43/3 | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188,0 | 0,0 |
| Печень по-строгановски | 9/8 | 120 | 15,1 | 15,8 | 3,0 | 216 | 10,97 |
| Компот из кураги и изюма | 4/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **770** | **30,36** | **38,5** | **91,7** | **837,15** | **76,65** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Сдоба «Тавдинская» |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **5,3** | **3,9** | **40,6** | **219,0** | **0,1** |
| **Итого за день:** |  | **1525** | **67,62** | **66,6** | **196,2** | **1652,83** | **87,75** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **11 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 2/4 | 200 | 7,2 | 6,6 | 29,3 | 206 | 0,4 |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Хлеб с маслом и сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **12,2** | **13,2** | **51,6** | **374** | **0,5** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Рассольник с крупой со сметаной | 10/2 | 200 | 1,8 | 4,4 | 11,0 | 93 | 8,4 |
| Мясо говядины тушеное с овощами | 31/8 | 200 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 285 | 10,68 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **700** | **22,76** | **24,7** | **77,8** | **623,15** | **68,38** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Коржик молочный | 492 | 50 | 0,4 | 0,64 | 8,10 | 50 | - |
| **Итого:** |  | **230** | **5,6** | **5,94** | **16,2** | **150** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1455** | **40,96** | **44,24** | **155,4** | **1189,83** | **81,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **12 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка пшенная с творогом | 1/5 | 100 | 8,0 | 8,2 | 22,3 | 197 | 0,05 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,3 | 2,3 | 8,0 | 55 | 0,2 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **375** | **17,8** | **20,2** | **66,5** | **510** | **0,9** |
| 1000 – фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 25/1 | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 1,2 |
| Суп картофельный со сметаной | 12/2 | 200 | 1,3 | 2,1 | 9,0 | 61 | 4,6 |
| Биточки из мяса говядины паровые | 15/8 | 100 | 14,6 | 14,5 | 6,2 | 213 | 0,0 |
| Пюре из гороха с маслом | 427,428 | 200/5 | 38,98 | 6,29 | 79,24 | 529,43 | 0,0 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **805** | **60** | **28,39** | **147,74** | **1078,58** | **50,9** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,3 |
| Вафли |  | 40 | 2,0 | 8,8 | 27,6 | 150,0 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **220** | **3,3** | **10,1** | **37,7** | **205.0** | **0,3** |
| **Итого за день:** |  | **1500** | **81,5** | **59,09** | **261,74** | **1836,26** | **62,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **13 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Суп молочный с крупой | 22/2 | 200 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 | 0,52 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **11,2** | **13,4** | **40,3** | **325** | **1,12** |
| 1000 – фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы свежие |  | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 2,1 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 20/2 | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 78,0 | 0,4 |
| Капуста тушеная | 8/3 | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94,0 | 31,3 |
| Котлета куриная | 5/9 | 80 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211 | 0,3 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **700** | **23,97** | **18,03** | **83,07** | **588,45** | **80,2** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,3 |
| «Лакомка» |  | 60 | 9,5 | 8,1 | 13,0 | 163,4 | 0,03 |
| **Итого:** |  | **240** | **10,8** | **9,4** | **23,1** | **218,4** | **0,33** |
| **Итого за день:** |  | **1465** | **46,37** | **41,23** | **156,27** | **1174,53** | **91,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **14 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 11/4 | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 | 0,4 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **11,76** | **13,4** | **58,6** | **401** | **0,9** |
| 1000 – йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы консервированные |  | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 4,9 | 5,0 |
| Суп – пюре гороховый с гренками | 29/2  34/2 | 200  30 | 5,2  2,6 | 1,8  0,3 | 14,4  17,0 | 96  79 | 0,5  0,0 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Рыба тушенная с овощами | 4/7 | 80 | 7,8 | 4,2 | 4,0 | 81 | 0,9 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **760** | **23,54** | **11,16** | **98,12** | **577,05** | **62,2** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,3 |
| Булочка молочная | 580 | 60 | 5,88 | 2,78 | 34,74 | 187,31 | 0,16 |
| **Итого:** |  | **240** | **7,18** | **4,08** | **44,84** | **242,31** | **0,46** |
| **Итого за день:** |  | **1515** | **47,48** | **31,84** | **210,06** | **1305,36** | **64,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **15 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 14/4 | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 | 0,4 |
| Кофейный напиток | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 2/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 133 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **11,76** | **13,4** | **58,6** | **401** | **0,9** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом | 15/1 | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65 | 13,48 |
| Борщ со сметаной | 2/2 | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 | 8,6 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 45/3 | 150 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 | 0,00 |
| Суфле из печени | 35/8 | 80 | 16,1 | 5,5 | 2,2 | 123 | 3,53 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **780** | **27,46** | **22,8** | **96,17** | **696,95** | **71,04** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Сдоба «Тавдинская» |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **5,3** | **3,9** | **40,6** | **219,0** | **0,1** |
| **Итого за день:** |  | **1535** | **44,92** | **40,5** | **205,17** | **1359,63** | **82,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **16 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Суп молочный с лапшой | 22/2 | 200 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 | 0,52 |
| Чай | 10/10 | 180 | 0,03 | 0,01 | 8,18 | 31 | 0,0 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 2/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 133 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **435** | **8,43** | **10,41** | **36,58** | **272** | **0,52** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 25/1 | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 1,2 |
| Суп картофельный со сметаной | 12/2 | 200 | 1,3 | 2,1 | 9,0 | 61 | 4,6 |
| Голубцы ленивые | 31/8 | 130 | 8,1 | 8,4 | 7,1 | 138 | 2,17 |
| Соус сметанный | 6/11 | 50 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 44 | 0,0 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **680** | **15,06** | **19,6** | **70,9** | **517,15** | **32,97** |
| **Полдник**: | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Булочка «Дорожная» | 579, 558 | 60 | 4,22 | 9,04 | 34,96 | 238,09 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **240** | **9,42** | **14,34** | **43,06** | **338,09** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1455** | **33,31** | **44,75** | **160,34** | **1169,92** | **45,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **17 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка из творога | 9/5 | 150 | 25,3 | 14,4 | 20,1 | 313 | 0,3 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,3 | 2,3 | 8,0 | 55 | 0,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **28,56** | **27,0** | **54,2** | **560** | **1,0** |
| 1000 – фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом | 15/1 | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65 | 13,48 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 8/2 | 200 | 1,6 | 2,6 | 6,5 | 55 | 11,1 |
| Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами | 6/9 | 250 | 17,3 | 14,8 | 35,6 | 349 | 18,7 |
| Соус сметанный | 6/11 | 50 | 0,6 | 3,6 | 2,2 | 44 | 0,0 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **800** | **24,16** | **27,6** | **92,3** | **715,15** | **89,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Шаньга с картошкой | 567 | 65 | 6,47 | 7,12 | 36,40 | 235,53 | 3,4 |
| **Итого:** |  | **245** | **11,67** | **12,42** | **44,5** | **335,53** | **5,74** |
| **Итого за день:** |  | **1560** | **64,79** | **67,42** | **200,8** | **1653,36** | **106,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **18 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 7/4 | 200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 248 | 0,5 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,5 | 13,7 | 105,5 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **11,76** | **13,4** | **78,2** | **474,5** | **1,0** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 14/1 | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,4 | 60 | 5,47 |
| Суп -пюре из картофеля с гренками | 25/2  34/2 | 200  20 | 2,5  1,7 | 2,6  0,2 | 11,8  11,3 | 82  53 | 4,8  0,0 |
| Морковь тушеная | 10/3 | 150 | 2,1 | 5,9 | 12,9 | 113 | 2,6 |
| Биточки из мяса кур | 5/9 | 80 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211 | 1,08 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **750** | **22,46** | **24,9** | **86** | **700,8** | **59,05** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Манник со сгущенным молоком | 274 | 60/30 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 | 0,44 |
| **Итого:** |  | **270** | **6,45** | **11,16** | **38,98** | **241,9** | **0,64** |
| **Итого за день:** |  | **1585** | **42,77** | **52,56** | **219,28** | **1522,23** | **101,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **19 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша «Ассорти» (рис, пшено) | 16/4 | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 115 | 0,5 |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **11,3** | **13,8** | **49,8** | **307** | **0,8** |
| 1000 – йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы консервированные |  | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 4,9 | 5,0 |
| Суп картофельный с бобовыми | 17/2 | 200 | 4,3 | 4,0 | 15,9 | 118 | 4,52 |
| Суфле из рыбы | 14/7 | 100 | 15,0 | 4,3 | 3,4 | 111 | 0,1 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **750** | **27,24** | **13,16** | **82,02** | **550,05** | **65,42** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Сдоба обыкновенная |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **6,6** | **5,2** | **42,5** | **243** | **0,3** |
| **Итого за день:** |  | **1515** | **50,14** | **35,36** | **182,82** | **1185,05** | **67,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **20 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 8/4 | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 | 0,42 |
| Кофейный напиток с молоком | 18/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 2/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 133 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **435** | **14** | **16,2** | **53,4** | **415** | **0,92** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Свекольник со сметаной | 5/2 | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 | 5,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 44/3 | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 0,9 |
| Печень по-строгановски | 9/8 | 120 | 15,1 | 15,8 | 3,0 | 216 | 10,97 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из кураги и изюма | 4/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **820** | **31,66** | **34,6** | **102,87** | **847,95** | **87,0** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Сдоба «Тавдинская» |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **5,3** | **3,9** | **40,6** | **219** | **0,1** |
| **Итого за день:** |  | **1595** | **51,36** | **55,1** | **206,67** | **1524,63** | **98,02** |

Приложение № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 1 день | | |
| Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным  Чай с молоком  Хлеб с маслом и яйцом  1000 - йогурт | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Суп из овощей со сметаной  Каша рисовая рассыпчатая  Печень по-строгановски  Соус томатный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Ватрушка со сметаной |
| 2 день | | |
| Запеканка из творога с рисом  Соус молочный сладкий  Какао с молоком  Хлеб с маслом  1000 - фрукты | Зеленый горошек  Рассольник с крупой и сметаной  Голубцы ленивые  Соус томатный  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Печенье |
| 3 день | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 – фрукты, сок | Огурцы консервированные  Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками  Морковь тушеная  Суфле из куры  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом |
| 4 день | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 – фрукты, сок | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Борщ со сметаной и мясными фрикадельками  Картофельное пюре  Кнели рыбные паровые  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |
| 5 день | | |
| Макаронные изделия отварные  Чай  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - сок | Икра кабачковая  Суп картофельный с крупой  Рагу из отварного мяса говядины  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Коржик молочный |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 6 день | | |
| Каша рисовая с сухофруктами  Чай с молоком  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - йогурт | Огурцы консервированные  Суп – овощной с мясными фрикадельками со сметаной  Макаронные изделия отварные  Печень по-строгановски  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Сочник с творогом |
| 7 день | | |
| Запеканка из творога  Соус шоколадный сладкий  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом  1000 - фрукты | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Суп «Харчо»  Капуста тушеная  Котлета из мяса говядины  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Манник со сгущенным молоком |
| 8 день | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 - фрукты | Зелёный горошек  Суп-пюре из картофеля с гренками  Свекла тушеная в сметанном соусе  Котлета куриная  кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Пряник |
| 9 день | | |
| Запеканка из творога с изюмом  Соус молочный сладкий  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом  1000 - сок | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Свекольник со сметаной  Пюре картофельное  Фрикадельки рыбные в томатном соусе  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |
| 10 день | | |
| Суп молочный с лапшой  чай  Хлеб с маслом,яйцом  1000 - сок | Икра кабачковая  Щи из свежей капусты со сметаной  Плов из мяса говядины  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Полоска песочная с повидлом |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 11 день | | |
| Каша гречневая молочная  с маслом сливочным  Чай  Хлеб с маслом и сыром  1000 - сок | Икра кабачковая  Рассольник с крупой, сметаной и мясными фрикадельками  Мясо говядины, тушеное с овощами  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Коржик молочный |
| 12 день | | |
| Запеканка пшённая с творогом  Соус молочный сладкий  Какао с молоком  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - фрукты | Суп картофельный со сметаной  Биточки из мяса говядины паровые  Пюре из гороха  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Вафли |
| 13 день | | |
| Суп молочный с крупой  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 - фрукты | Зеленый горошек  Суп -лапша на курином бульоне  Капуста тушеная  Котлета куриная  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  «Лакомка» |
| 14 день | | |
| Каша ячневая молочная с  маслом сливочным  Кофейный напиток  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - сок | Огурцы консервированные  Суп –пюре гороховый с гренками  Каша рисовая рассыпчатая  Рыба, тушенная с овощами  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |
| 15 день | | |
| Каша пшённая молочная  с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом  1000 - йогурт | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Борщ со сметаной  Картофельное пюре  Суфле из печени  Соус томатный  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Булочка молочная |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак: | Обед: | Полдник: |
| 16 день | | |
| Суп молочный с лапшой  Хлеб с маслом, яйцом  Чай  1000 - сок | Икра кабачковая  Суп картофельный со сметаной  Голубцы ленивые  Соус сметанный  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Булочка «Дорожная» |
| 17 день | | |
| Запеканка из творога  Соус молочный сладкий  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом  1000 - фрукты | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом  Свекольник со сметаной  Каша гречневая рассыпчатая с овощами  Печень по-строгановски  Соус томатный  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Шаньга с картошкой |
| 18 день | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом  1000 - сок | Огурцы консервированные  Щи из свежей капусты со сметаной  Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур  Соус сметанный  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай с молоком  Манник со сгущенкой |
| 19 день | | |
| Каша «Ассорти» (рис, пшено)  Чай с молоком  Хлеб с маслом, сыром  1000 - йогурт | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Суп-пюре из разных овощей с гренками  Суфле из рыбы  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Молоко  Сдоба обыкновенная |
| 20 день | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом, яйцом  1000 - сок | Зеленый горошек  Суп – пюре из картофеля с гренками  Морковь тушеная  Тефтели мясные  Компот из изюма  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Чай  Сдоба «Тавдинская» |

Приложение № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **1 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша молочная ассорти (рис, греча)  с маслом сливочным | 18/4 | 200 | 5,1 | 5,9 | 24,7 | 172,0 | 0,5 |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 4/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 13,3 | - |
| **Итого:** |  | **435** | **11,3** | **13,4** | **49,0** | **240,3** | **0,7** |
| 1000 – йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 25/1 | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 1,2 |
| Суп из овощей со сметаной | 14/2 | 200 | 1,5 | 5,2 | 8,3 | 87 | 6,85 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 45/3 | 130 | 2,7 | 3,6 | 22,2 | 120 | 0,0 |
| Печень по-строгановски | 9/8 | 120 | 15,1 | 15,8 | 3,0 | 216 | 10,97 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из кураги и изюма | 4/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **800** | **25,36** | **33,1** | **89,57** | **740,95** | **64,45** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Ватрушка со сметаной | 6/12 | 65 | 5,6 | 8,4 | 32 | 223 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **245** | **10,8** | **13,7** | **40,1** | **323** | **2,44** |
| **Итого за день:** |  | **1580** | **52,46** | **63,4** | **187,17** | **1389,25** | **68,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка из творога с рисом | 14/5 | 150 | 21,7 | 14,8 | 28,9 | 336,0 | 0,2 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,3 | 2,3 | 8,0 | 55,0 | 0,2 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121,0 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14,0 | 106,0 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **28,76** | **24,7** | **73,0** | **618,0** | **0,9** |
| 1000 - фрукты | - | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Зеленый горошек | 1/1 | 50 | 1,5 | 1,9 | 5,6 | 36 | 4,9 |
| Рассольник с крупой и сметаной | 11/2 | 200 | 1,8 | 4,5 | 12,5 | 99,0 | 5,4 |
| Голубцы ленивые | 31/8 | 130 | 8,1 | 8,4 | 7,1 | 138 | 2,17 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,86 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **670** | **16,8** | **18,4** | **69,7** | **497,95** | **57,9** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55,0 | 0,2 |
| Печенье |  | 40 | 3,0 | 5,0 | 30,48 | 162,4 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **220** | **4,26** | **6,28** | **40,58** | **217,4** | **0,2** |
| **Итого за день:** |  | **1405** | **50,22** | **49,78** | **193,08** | **1376,03** | **69,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 5/4 | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178,0 | 0,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80,0 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **445** | **13, 0** | **14,3** | **55** | **395,0** | **1,0** |
| 1000 – фрукты, сок | - | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы консервированные |  | 50 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 6,0 | 3,0 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 18/2 | 200/20 | 1,7  4,2 | 1,1  3,4 | 11,4  0,2 | 63  48 | 2,36  0,08 |
| Морковь тушеная | 10/3 | 150 | 2,1 | 5,9 | 12,9 | 113 | 2,6 |
| Суфле из куры | 8/9 | 70 | 13,86 | 15,91 | 3,11 | 210 | 0,36 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **730** | **26,4** | **26,97** | **75,01** | **642,15** | **54,5** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 10/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с творогом | 10/12 | 70 | 9,0 | 6,8 | 24,3 | 192 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **250** | **10,26** | **8,08** | **34,4** | **247** | **0,3** |
| **Итого за день:** |  | **1525** | **50,06** | **49,75** | **174,21** | **1326,83** | **65,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 15/4 | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 | 0,4 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **15,0** | **15,7** | **67,4** | **464** | **1,0** |
| 1000 – фрукты, сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Борщ со сметаной и мясными фрикадельками | 2/2 | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 | 8,6 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Кнели рыбные паровые | 10/7 | 80 | 11,4 | 5,8 | 4,0 | 114 | 0,63 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **730** | **21,56** | **18,9** | **82,5** | **582,15** | **89,33** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Сдоба «Тавдинская» |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **5,3** | **3,9** | **40,6** | **219,0** | **0,1** |
| **Итого за день:** |  | **1495** | **42,26** | **38,9** | **200,3** | **1307,83** | **100,43** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **5 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Макаронные изделия отварные | 43/3 | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188,0 | 0,0 |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31,0 | 0,0 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 4/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 13,3 | - |
| **Итого:** |  | **385** | **10,2** | **10** | **54,8** | **232,3** | **0,0** |
| 1000 - сок | **-** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед**: | | | | | | |  |
| Икра кабачковая | 93 | 50 | 1,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | - |
| Суп картофельный с крупой | 16/2 | 200 | 2,7 | 4,4 | 16,3 | 117 | 5,2 |
| Рагу из отварного мяса говядины | 6/8 | 200 | 15,07 | 21,8 | 19,2 | 354 | 7,13 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **690** | **23,53** | **30,3** | **79,5** | **699,65** | **37,33** |
| **Полдник**: | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 2,34 |
| Коржик молочный | 492 | 50 | 0,4 | 0,64 | 8,10 | 81 | - |
| **Итого:** |  | **230** | **5,6** | **5,94** | **16,2** | **181** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1405** | **39,73** | **46,64** | **160,3** | **1155,63** | **49,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша рассыпчатая рисовая с сухофруктами | 286 | 200 | 4,61 | 4,22 | 59,03 | 254,68 | 1,81 |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,3 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **10,91** | **12,12** | **83,23** | **446,68** | **2,21** |
| 1000 - йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы консервированные |  | 50 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 6,0 | 3,0 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 15/2 | 200 | 5,1 | 12.3 | 13,7 | 188 | 7,10 |
| Макаронные изделия отварные | 43/3 | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188,0 | 0,0 |
| Печень по-строгановски | 9/8 | 120 | 15,1 | 15,8 | 3,0 | 216 | 10,97 |
| Компот из кураги и изюма | 4/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **760** | **30,24** | **32,56** | **91,1** | **778,15** | **66,17** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100,0 | 2,34 |
| Сочник с творогом |  | 70 | 7,29 | 14,02 | 22,46 | 249,9 | 0,07 |
| **Итого:** |  | **250** | **12,49** | **19,32** | **30,56** | **349,9** | **2,41** |
| **Итого за день:** |  | **1535** | **58,64** | **67,2** | **213,39** | **1659,73** | **71,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка из творога | 9/5 | 150 | 25,3 | 14,4 | 20,1 | 313 | 0,3 |
| Соус шоколадный сладкий | 487 | 50 | 1,09 | 0,48 | 15,19 | 67,96 | 0,14 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14,0 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **31,35** | **21,98** | **61,29** | **566,96** | **0,94** |
| 1000 - фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 25/1 | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 1,2 |
| Суп «Харчо» | 101 | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 9 |
| Капуста тушеная | 8/3 | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94,0 | 31,3 |
| Котлета из мяса говядины | 14/8 | 60 | 8,5 | 8,3 | 3,9 | 125 | 0,0 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **710** | **22,13** | **22,89** | **92,1** | **646,99** | **86,6** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 10/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Манник со сгущенным молоком | 274 | 60/30 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 | 0,44 |
| **Итого:** |  | **270** | **6,41** | **11,14** | **38,98** | **241,9** | **0,64** |
| **Итого за день:** |  | **1495** | **60,29** | **56,41** | **202,17** | **1498,53** | **98,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 14/4 | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 | 0,4 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **14,5** | **15** | **66,9** | **453** | **1,0** |
| 1000 - фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Зеленый горошек | 1/1 | 50 | 1,5 | 1,9 | 5,6 | 36 | 4,9 |
| Суп -пюре из картофеля с гренками | 25/2  34/2 | 200  20 | 2,5  1,7 | 2,6  0,2 | 11,8  11,3 | 82  53 | 4,8  0,0 |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 16/3 | 150 | 2,5 | 2,7 | 13,4 | 86,0 | 5,7 |
| Котлета куриная | 5/9 | 80 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211 | 0,3 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **740** | **26,56** | **19,7** | **99,9** | **670,15** | **61,8** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 10/10 | 180 | 1,26 | 1,28 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Пряник |  | 40 | 3,0 | 6,0 | 34 | 162,4 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **220** | **4,26** | **7,28** | **44,1** | **217,4** | **0,2** |
| **Итого за день:** |  | **1485** | **45,72** | **42,38** | **220,7** | **1383,23** | **73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка из творога с изюмом | 11/5 | 150 | 24,3 | 14,4 | 26,2 | 331 | 0,3 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,2 | 2,4 | 7,5 | 55,0 | 0,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80,0 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **30,46** | **23,9** | **59,7** | **572** | **1,0** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Свекольник со сметаной | 5/2 | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 | 5,4 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 517 | 80/45 | 8,41 | 2,85 | 7,28 | 91,25 | 1,11 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **775** | **18,57** | **16,05** | **87,18** | **565,4** | **86,61** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Сдоба «Тавдинская» |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **5,3** | **3,9** | **40,6** | **219** | **0,1** |
| **Итого за день:** |  | **1530** | **54,73** | **44,25** | **197,28** | **1399,08** | **97,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **10 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| Завтрак: | | | | | | |  |
| Суп молочный с лапшой | 21/2 | 200 | 3,4 | 3,7 | 12,0 | 95 | 0,4 |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 4/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 13,3 | - |
| **Итого:** |  | **435** | **8,3** | **9,9** | **34,4** | **139,3** | **0,4** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Икра кабачковая | 93 | 50 | 1,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | - |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 6/2 | 200 | 1,5 | 2,5 | 6,0 | 53 | 10,85 |
| Плов из мяса говядины | 4/8 | 200 | 14,8 | 16,51 | 34,55 | 436 | 0,96 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **740** | **31,16** | **28,4** | **91,2** | **741,65** | **37,7** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Полоска песочная с повидлом | 487 | 60 | 0,4 | 0,64 | 8,10 | 50 | - |
| **Итого:** |  | **240** | **5,6** | **5,94** | **16,2** | **150** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1515** | **45,46** | **44,64** | **151,6** | **1073,63** | **50,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **11 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 2/4 | 200 | 7,2 | 6,6 | 29,3 | 206 | 0,4 |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Хлеб с маслом и сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **12,2** | **13,2** | **51,6** | **374** | **0,5** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Икра кабачковая | 93 | 50 | 1,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | - |
| Рассольник с крупой со сметаной | 10/2 | 200 | 1,8 | 4,4 | 11,0 | 93 | 8,4 |
| Мясо говядины тушеное с овощами | 31/8 | 200 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 285 | 10,68 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **690** | **23,26** | **24,2** | **74,8** | **606,65** | **44,08** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Коржик молочный | 492 | 50 | 0,4 | 0,64 | 8,10 | 50 | - |
| **Итого:** |  | **230** | **5,6** | **5,94** | **16,2** | **150** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1445** | **41,46** | **43,74** | **152,4** | **1173,33** | **56,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **12 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка пшенная с творогом | 1/5 | 100 | 8,0 | 8,2 | 22,3 | 197 | 0,05 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,3 | 2,3 | 8,0 | 55 | 0,2 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137,0 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **375** | **17,8** | **20,2** | **66,5** | **510** | **0,9** |
| 1000 – фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Суп картофельный со сметаной | 12/2 | 200 | 1,3 | 2,1 | 9,0 | 61 | 4,6 |
| Биточки из мяса говядины паровые | 15/8 | 100 | 14,6 | 14,5 | 6,2 | 213 | 0,0 |
| Пюре из гороха с маслом | 427,428 | 200/5 | 38,98 | 6,29 | 79,24 | 529,43 | 0,0 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **745** | **59,24** | **23,49** | **135,54** | **984,58** | **49,7** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,3 |
| Вафли |  | 40 | 2,0 | 8,8 | 27,6 | 150,0 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **220** | **3,3** | **10,1** | **37,7** | **205.0** | **0,3** |
| **Итого за день:** |  | **1440** | **80,74** | **54,19** | **249,54** | **1742,26** | **60,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **13 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Суп молочный с крупой | 22/2 | 200 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 | 0,52 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **11,2** | **13,4** | **40,3** | **325** | **1,12** |
| 1000 – фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Зеленый горошек | 1/1 | 50 | 1,5 | 1,9 | 5,6 | 36 | 4,9 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 20/2 | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,1 | 78,0 | 0,4 |
| Капуста тушеная | 8/3 | 150 | 3,5 | 2,9 | 13,6 | 94,0 | 31,3 |
| Котлета куриная | 5/9 | 80 | 14,3 | 11,7 | 11,9 | 211 | 0,3 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **720** | **25,26** | **19,9** | **88,1** | **621,15** | **83,0** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,3 |
| «Лакомка» |  | 60 | 9,5 | 8,1 | 13,0 | 163,4 | 0,03 |
| **Итого:** |  | **240** | **10,8** | **9,4** | **23,1** | **218,4** | **0,33** |
| **Итого за день:** |  | **1485** | **47,66** | **43,1** | **161,3** | **1207,23** | **94,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **14 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 14/4 | 200 | 6,0 | 5,3 | 30,7 | 195 | 0,4 |
| Кофейный напиток | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 2/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 133 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **435** | **13,6** | **14,1** | **56,9** | **408** | **0,9** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы консервированные |  | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 4,9 | 5,0 |
| Суп – пюре гороховый с гренками | 29/2  34/2 | 200  30 | 5,2  2,6 | 1,8  0,3 | 14,4  17,0 | 96  79 | 0,5  0,0 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 45/3 | 150 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 | 0,00 |
| Рыба тушенная с овощами | 4/7 | 80 | 7,8 | 4,2 | 4,0 | 81 | 0,9 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **760** | **24,14** | **10,36** | **114,62** | **639,05** | **51,5** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Сдоба «Тавдинская» |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **5,3** | **3,9** | **40,6** | **219** | **0,1** |
| **Итого за день:** |  | **1535** | **43,44** | **28,76** | **221,92** | **1308,73** | **62,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **15 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 11/4 | 200 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 206 | 0,4 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **11,76** | **13,4** | **58,6** | **401** | **0,9** |
| 1000 – йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Борщ со сметаной | 2/2 | 200 | 1,7 | 4,3 | 10,3 | 87 | 8,6 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Суфле из печени | 35/8 | 80 | 16,1 | 5,5 | 2,2 | 123 | 3,53 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **780** | **27,26** | **21,6** | **84,07** | **634,95** | **92,56** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко кипяченое | 529 | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,5 |
| Булочка молочная | 580 | 60 | 5,88 | 2,78 | 34,74 | 187,31 | 0,16 |
| **Итого:** |  | **260** | **11,47** | **9,16** | **44,82** | **307,43** | **0,66** |
| **Итого за день:** |  | **1555** | **55,49** | **47,36** | **195,99** | **1428,38** | **94,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **16 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Суп молочный с лапшой | 22/2 | 200 | 3,5 | 4,2 | 14,2 | 108 | 0,52 |
| Чай | 10/10 | 180 | 0,03 | 0,01 | 8,18 | 31 | 0,0 |
| Хлеб с маслом и яйцом | 2/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 133 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **435** | **8,43** | **10,41** | **36,58** | **272** | **0,52** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Икра кабачковая | 93 | 50 | 1,5 | 3,5 | 3,5 | 48,5 | - |
| Суп картофельный со сметаной | 12/2 | 200 | 1,3 | 2,1 | 9,0 | 61 | 4,6 |
| Голубцы ленивые | 31/8 | 130 | 8,1 | 8,4 | 7,1 | 138 | 2,17 |
| Соус сметанный | 6/11 | 50 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 44 | 0,0 |
| Компот из кураги | 1/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 25,0 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **670** | **15,76** | **18,2** | **62,2** | **471,65** | **31,77** |
| **Полдник**: | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Булочка «Дорожная» | 579, 558 | 60 | 4,22 | 9,04 | 34,96 | 238,09 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **240** | **9,42** | **14,34** | **43,06** | **338,09** | **2,34** |
| **Итого за день:** |  | **1445** | **34,01** | **43,35** | **151,64** | **1124,42** | **44,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **17 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Запеканка из творога | 9/5 | 150 | 25,3 | 14,4 | 20,1 | 313 | 0,3 |
| Соус молочный сладкий | 2/11 | 50 | 1,3 | 2,3 | 8,0 | 55 | 0,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,50 | 14 | 106 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **28,56** | **27,0** | **54,2** | **560** | **1,0** |
| 1000 – фрукты |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 3/1 | 60 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65 | 24,3 |
| Свекольник со сметаной | 5/2 | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 | 5,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 44/3 | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 0,9 |
| Печень по-строгановски | 9/8 | 120 | 15,1 | 15,8 | 3,0 | 216 | 10,97 |
| Соус томатный | 366 | 50 | 1,0 | 3,0 | 3,37 | 43,8 | 0,33 |
| Компот из кураги и изюма | 4/10 | 180 | 0,3 | - | 17,3 | 64 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **820** | **31,66** | **34,6** | **102,87** | **847,95** | **87,0** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Шаньга с картошкой | 567 | 65 | 6,47 | 7,12 | 36,40 | 235,53 | 3,4 |
| **Итого:** |  | **245** | **7,77** | **8,42** | **46,5** | **290,53** | **3,6** |
| **Итого за день:** |  | **1580156,** | **68,39** | **70,42** | **213,37** | **1741,15** | **101,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **18 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 7/4 | 200 | 6,0 | 5,8 | 42,4 | 248 | 0,5 |
| Какао с молоком | 14/1 | 180 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 1/13 | 30/5 | 2,26 | 4,5 | 13,7 | 105,5 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **415** | **11,76** | **13,4** | **78,2** | **474,5** | **1,0** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Огурцы консервированные |  | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 4,9 | 5,0 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 8/2 | 200 | 1,6 | 2,6 | 6,5 | 55 | 11,1 |
| Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами | 6/9 | 250 | 17,3 | 14,8 | 35,6 | 349 | 18,7 |
| Соус сметанный | 6/11 | 50 | 0,6 | 3,6 | 2,2 | 44 | 0,0 |
| Кисель | 8/10 | 180 | 0,10 | - | 22,7 | 86 | 46,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **800** | **24,04** | **21,66** | **91,22** | **655,05** | **80,9** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Манник со сгущенным молоком | 274 | 60/30 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 | 0,44 |
| **Итого:** |  | **270** | **6,45** | **11,16** | **38,98** | **241,9** | **0,64** |
| **Итого за день:** |  | **1585** | **42,65** | **46,62** | **218,2** | **1414,13** | **156,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **19 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша «Ассорти» (рис, пшено) | 16/4 | 200 | 5,0 | 5,9 | 25,6 | 115 | 0,5 |
| Чай с молоком | 12/10 | 180 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 0,2 |
| Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 30/5/10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **425** | **11,3** | **13,8** | **49,8** | **307** | **0,8** |
| 1000 – йогурт |  | **100** | **5** | **3,2** | **8,5** | **85,0** | **0,6** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 20/1 | 60 | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 64 | 1,2 |
| Суп-пюре из разных овощей с гренками | 27/2 | 200 | 2,7 | 3,6 | 9,5 | 81 | 6,24 |
| Суфле из рыбы | 14/7 | 100 | 15,0 | 4,3 | 3,4 | 111 | 0,1 |
| Картофельное пюре | 3/3 | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 10,7 |
| Компот из сухофруктов | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **750** | **25,96** | **17,7** | **78,7** | **572,15** | **63,34** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Молоко |  | 180 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | 2,34 |
| Сдоба обыкновенная |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **10,5** | **9,2** | **40,5** | **288** | **2,44** |
| **Итого за день:** |  | **1515** | **52,76** | **43,9** | **177,5** | **1252,15** | **67,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав** | | | | | | | |
| **20 день** | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Номер рецептуры** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, калл** | **Витамин С, мг** |
| **Завтрак:** | | | | | | |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 8/4 | 200 | 6,4 | 7,4 | 27,2 | 202 | 0,42 |
| Кофейный напиток с молоком | 18/10 | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80 | 0,5 |
| Хлеб с маслом, яйцом | 2/13 | 30/5/20 | 4,9 | 6,2 | 14,2 | 133 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **435** | **14** | **16,2** | **53,4** | **415** | **0,92** |
| 1000 – сок |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42,68** | **10,0** |
| **Обед:** | | | | | | |  |
| Зеленый горошек | 1/1 | 50 | 1,5 | 1,9 | 5,6 | 36 | 4,9 |
| Суп -пюре из картофеля с гренками | 25/2  34/2 | 200  20 | 2,5  1,7 | 2,6  0,2 | 11,8  11,3 | 82  53 | 4,8  0,0 |
| Морковь тушеная | 10/3 | 150 | 2,1 | 5,9 | 12,9 | 113 | 2,6 |
| Тефтели из мяса говядины | 20/8 | 80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163 | 1,08 |
| Компот из изюма | 6/10 | 180 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 45,1 |
| Хлеб ржаной |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,0 |
| **Итого:** |  | **740** | **23,56** | **20,9** | **90,2** | **628,15** | **58,48** |
| **Полдник:** | | | | | | |  |
| Чай | 10/10 | 180 | - | - | 8,2 | 31 | 0,0 |
| Сдоба «Тавдинская» |  | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 0,1 |
| **Итого:** |  | **240** | **5,3** | **3,9** | **40,6** | **219** | **0,1** |
| **Итого за день:** |  | **2335** | **74,92** | **76** | **296,87** | **1524,63** | **98,02** |