

**1 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | понедельник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша манная молочная**   * крупа манная * молоко * сахар * вода питьевая * соль * масло сливочное | **200**  25  150  5  50  1  5 | **6,23** | **8,83** | **25,65** | **206,70** | **1,46** | 32 |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке**   * кофейный напиток * сахар * вода * сгущенное молоко | **200**  2  7  200  20 | **1,80** | **1,80** | **19,92** | **47,38** | **0,20** | 51 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| **Итого:** | **445** | **10,47** | **19,01** | **61,31** | **363,03** | **1,66** |  |
| 2-й завтрак | **Сок**  **яблочный** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **57,00** | **2,00** | 66 |
| Обед | **Салат из моркови**   * морковь * сахар * масло растительное | **60**  56  3  4 | **0,73** | **4,06** | **6,86** | **65,78** | **2,28** | 17 |
| **Бульон из курицы с гренками**   * курица * морковь * масло растительное * булка городская * вода * соль | **250/10**  30  24  4  10  200  1 | **6,49** | **8,22** | **7,14** | **91,51** | **1,20** | 1 |
| **Гуляш изкурицы**   * курица * лук репчатый * томат * мука пшеничная * вода * соль * морковь | **70**  60  3  3  4  50  1  5 | **4,51** | **11,47** | **4,43** | **157,97** | **1,38** | 89 |
| **Греча отварная**   * греча * масло сливочное * соль | **150/5**  50  5  1 | **5,13** | **5,12** | **31,84** | **188,90** | **-** | 111 |
| **Компот из кураги**   * сахар * курага * вода | **200**  15  18  200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | 61 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| **Итого:** | **805** | **21,17** | **29,22** | **98,69** | **740,54** | **4,89** |  |
| Полдник | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | 72 |
| **Пирог с яйцом**   * масло сливочное * масло растительное * молоко * яйцо в тесто 1/20 * яйцо в начинку ½ * мука * сахар * дрожжи * соль | **70**  1  2  30  2,05  20,5  40  2  0,85  1,4 | **6,66** | **3,52** | **11,97** | **205,19** | **0,04** | 45 |
| **Молоко** | **200** | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,0** | **3,60** | 57 |
| **Итого:** | **370** | **12,66** | **9,92** | **32,67** | **367,19** | **16,64** |  |
| Ужин | **Капуста тушеная**   * капуста * масло сливочное * морковь * томат * мука * вода * соль | **180**  156  5  24  3  3  50  1 | **3,24** | **3,32** | **10,49** | **83,41** | **62,41** | 83 |
| **Салат из консервированной кукурузы**   * кукуруза * лук * масло растительное | **60**  52  8  4 | **0,97** | **2,08** | **13,20** | **84,27** | **0,80** | 14 |
| **Чай с сахаром**   * чай заварка * сахар * вода | **200**  0,6  12  200 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **-** | 55 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| **Итого:** | **470** | **6,91** | **5,68** | **53,00** | **238,5** | **63,21** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2 190** | **51,71** | **63,83** | **257,37** | **1766,26** | **88,40** |  |

**2 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | вторник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша «Дружба»**   * рис * пшено * молоко * сахар * вода питьевая * масло сливочное * соль | **200**  15  15  150  5  50  5  1 | **6,97** | **9,25** | **31,67** | **189,90** | **1,44** | 26 |
| **Какао на молоке**   * какао- порошок * сахар * молоко * вода | **200**  1,2  12  125  75 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | 50 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| **Итого:** | **445** | **13,25** | **21,79** | **66,31** | **416,52** | **2,44** |  |
| 2-й завтрак | **Сок**  **абрикосовый** | **100** | **0,50** | **-** | **14,00** | **56,00** | **4,00** | 69 |
| Обед | **Огурец соленый** | **35** | **0,98** | **-** | **4,55** | **6,65** | **-** | 18 |
| **Свекольник**   * свекла * картофель * морковь * лук репчатый * масло растительное * томат * соль * вода * мясо | **250**  37  55  16  8  5  3  1  200  25 | **6,84** | **5,65** | **20,87** | **178,05** | **13,74** | 9 |
| **Котлета мясная**   * мясо * лук репчатый * масло растительное * хлеб пшеничный * яйцо1/10 * соль | **70**  65  8  5  10  4,1  1 | **4,50** | **8,58** | **11,01** | **198,52** | **0,80** | 101 |
| **Картофельное пюре**   * картофель * масло сливочное * соль * молоко | **200**  165  5  1  35 | **4,32** | **5,98** | **15,21** | **191,11** | **33,43** | 81 |
| **Компот из кураги и изюма**   * сахар * вода * курага * изюм | **200**  12  200  10  8 | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** | **-** | 59 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| **Итого:** | **815** | **20,68** | **20,56** | **100,03** | **859,82** | **48,00** |  |
| Полдник | **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **36,07** | **157,00** | **-** | 48 |
| **Ряженка** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | 58 |
| **Банан** | **100** | **1,08** | **-** | **14,65** | **62,00** | **16,88** | 74 |
| **Итого:** | **350** | **12,32** | **4,66** | **55,97** | **310,80** | **17,96** |  |
| Ужин | **Подлива из печени**   * печень * масло растительное * лук репчатый * морковь * томат * вода * соль * мука пшеничная | **70**  55  5  8  12  3  50  1  3 | **5,67** | **1,50** | **1,49** | **54,19** | **17,58** | 87 |
| **Макароны отварные**   * макароны * масло сливочное * соль | **150**  60  5  1 | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** | **-** | 77 |
| **Чай с сахаром**   * чай заварка * сахар * вода | **200**  0,6  12  200 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **-** | 55 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| **Итого:** | **450** | **14,64** | **6,44** | **43,94** | **361,61** | **17,58** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2 160** | **61,39** | **53,45** | **280,25** | **2004,75** | **89,98** |  |

**3 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | среда |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Творожная запеканка со сметанным соусом**   * творог * яйцо 1/5 * манка * сахар песок * молоко * масло сливочное * сметана (в соус) * мука (в соус) * сахар песок (в соус) | **150/30**  150  8,2  10  5  30  5  25  4  5 | **8,72** | **21,15** | **37,88** | **470,66** | **0,88** | 33 |
| **Кофейный напиток на молоке**   * кофейный напиток * сахар * молоко * вода | **200**  2  12  125  75 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | 52 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| **Сыр порционно** | **10** | **2,34** | **3,0** | **-** | **3,76** | **0,16** | 36 |
| **Итого:** | **435** | **17,36** | **36,65** | **73,24** | **701,04** | **2,44** |  |
| 2-й завтрак | **Сок**  **апельсиновый** | **100** | **0,50** | **-** | **14,00** | **56,00** | **4,00** | 68 |
|  | **Салат из свеклы**   * свекла * масло растительное * соль | **60**  60  5  1 | **1,02** | **4,19** | **11,48** | **73,60** | **6,00** | 12 |
| **Щи из свежей капусты со сметаной**   * мясо * капуста бел-ная * картофель * морковь * лук репчатый * масло растительное * томат * соль * вода * сметана | **250**  25  43  55  16  8  4  3  1  200  10 | **7,21** | **4,16** | **19,18** | **160,17** | **34,71** | 3 |
| **Плов с мясом**   * мясо * рис * морковь * лук репчатый * масло сливочное * соль * вода | **220**  50  45  12  8  5  1  100 | **5,53** | **10,71** | **16,84** | **206,20** | **0,14** | 100 |
| **Напиток лимонный**   * сахар * вода * лимон | **200**  20  200  40 | **0,36** | **-** | **13,42** | **51,08** | **8,00** | 65 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| **Итого:** | **790** | **17,62** | **19,41** | **85,82** | **682,55** | **48,88** |  |
| Полдник | **Груша** | **100** | **0,40** | **-** | **10,70** | **42,00** | **2,30** | 73 |
| **Гребешок**   * масло сливочное * масло растительное * молоко * яйцо1/20 * мука * сахар * дрожжи | **70**  4  2  30  2,05  35  2+3  1,25 | **4,67** | **3,71** | **12,24** | **93,20** | **0,30** | 116 |
| **Чай с молоком и сахаром**   * чай заварка * молоко * сахар * вода | **200**  0,6  30  12  170 | **1,44** | **1,14** | **15,56** | **67,92** | **0,30** | 56 а |
| **Итого:** | **370** | **6,51** | **4,85** | **38,50** | **203,12** | **2,90** |  |
| Ужин | **Каша овсяная молочная**   * овсяные хлопья * молоко * сахар * масло сливочное * соль * вода | **230**  25  150  5  5  1  50 | **6,51** | **9,89** | **25,03** | **211,30** | **1,46** | 28 |
| **Кисель**   * варенье * сахар * вода * крахмал | **200**  30  7  200  4,5 | **0,01** | **-** | **24,49** | **87,93** | **-** | 54 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| **Итого:** | **460** | **8,62** | **9,99** | **64,68** | **319,53** | **1,46** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2 155** | **50,61** | **70,90** | **276,24** | **1962,24** | **59,68** |  |

**4 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | четверг |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша пшеничная**   * крупа пшеничная * молоко * сахар * вода питьевая * масло сливочное * соль | **200**  25  150  5  30  5  1 | **6,67** | **8,95** | **26,07** | **207,30** | **1,46** | 30 |
| **Какао на молоке**   * какао- порошок * сахар * молоко * вода | **200**  1,2  12  125  75 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | 50 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| **Сыр порционно** | **10** | **2,34** | **3,0** | **-** | **3,76** | **0,16** | 36 |
| **Итого:** | **455** | **15,29** | **24,49** | **60,71** | **437,68** | **2,62** |  |
| 2-й завтрак | **Сок**  **персиковый** | **100** | **0,30** | **-** | **17,5** | **69,00** | **10,00** | 70 |
| Обед | **Салат из капусты**   * капуста белокочанная * морковь * сахар * масло растительное * соль | **60**  48  8  4  5  1 | **3,10** | **4,06** | **21,36** | **125,87** | **55,00** | 16 |
| **Рассольник со сметаной**   * крупа перловая * картофель * морковь * лук репчатый * огурец соленый * масло растительное * мясо * сметана * соль * вода | **250**  5  55  16  8  27  5  25  10  1  200 | **7,58** | **8,35** | **16,95** | **165,85** | **12,63** | 2 |
| **Овощное рагу с мясом**   * мясо * капуста * картофель * морковь * лук репчатый * масло сливочное * соль * вода | **220**  50  52  80  26  12  5  1  100 | **5,61** | **10,51** | **11,50** | **225,20** | **35,89** | 95 |
| **Компот из изюма**   * сахар * изюм * вода | **200**  12  18  200 | **0,24** | **-** | **23,35** | **91,99** | **-** | 60 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| **Итого:** | **790** | **20,03** | **23,27** | **98,06** | **800,41** | **103,55** |  |
| Полдник | **Банан** | **100** | **1,08** | **-** | **14,65** | **62,00** | **16,88** | 74 |
| **Кекс** | **74** | **3,29** | **3,01** | **23,94** | **123,90** | **-** | 47 |
| **Снежок** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | 58 |
| **Итого:** | **354** | **13,37** | **5,71** | **43,84** | **277,70** | **17,96** |  |
| Ужин | **Рыба под омлетом**   * рыба * молоко * яйцо 1 * соль * масло сливочное | **180**  102  70  41  1  5 | **7,85** | **14,11** | **4,80** | **267,82** | **0,70** | 92 |
| **Салат из зеленого горошка**   * зеленый горошек * лук * масло растительное | **60**  52  8  5 | **0,82** | **0,10** | **9,45** | **69,71** | **6,00** | 13 |
| **Чай с сахаром и лимоном**   * чай заварка * сахар * вода * лимон | **200**  0,6  15  200  15 | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** | **6,00** | 56 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| **Итого:** | **470** | **11,50** | **14,49** | **47,10** | **424,58** | **12,70** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2 169** | **60,49** | **67,96** | **267,21** | **2009,37** | **146,83** |  |

**5 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | пятница |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | первая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Вермишель отварная с маслом сливочным**   * масло сливочное * вермишель * соль | **150**  5  60  1 | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** | **-** | 77 |
| **Икра кабачковая** | **50** | **0,40** | **2,00** | **2,20** | **27,50** | **5,00** | 20 |
| **Кофейный напиток на молоке**   * кофейный напиток * сахар * молоко * вода | **200**  2  12  125  75 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | 52 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| **Итого:** | **445** | **12,98** | **19,16** | **50,70** | **490,72** | **6,40** |  |
| 2-й завтрак | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | 72 |
| Обед | **Огурец свежий** | **60** | **0,42** | **-** | **1,08** | **6,00** | **4,2** | 19 |
| **Суп гороховый**   * горох * картофель * морковь * лук репчатый * масло растительное * мясо * соль * вода | **250**  25  55  16  8  5  25  1  200 | **7,07** | **3,65** | **25,02** | **224,22** | **12,60** | 4 |
| **Бефстроганов из отварного мяса**   * мясо * лук репчатый * масло растительное * томат * мука пшеничная * молоко * вода * соль | **80**  60  10  5  3  4  10  100  1 | **6,19** | **7,79** | **8,44** | **89,39** | **1,65** | 96 |
| **Картофель тушеный по-домашнему**   * картофель * лук * масло растительное * морковь * томат * соль * вода | **180**  140  8  5  30  3  1  50 | **2,75** | **0,17** | **12,36** | **175,06** | **31,05** | 80 |
| **Компот из кураги**   * сахар * курага * вода | **200**  15  18  200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | 61 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| Итого: | **830** | **20,74** | **11,96** | **95,32** | **731,05** | **49,53** |  |
| **Булочка с повидло**   * масло сливочное * масло растительное * молоко * яйцо1/20 * мука * сахар * дрожжи * соль * повидло | **70**  1  1  30  2,05  40  2  0,75  1  10 | **5,03** | **1,36** | **42,06** | **235,98** | **0,05** | 46 |
| **Кисель**   * варенье * сахар * вода * крахмал | **200**  30  7  200  4,5 | **0,01** | **-** | **24,49** | **87,93** | **-** | 54 |
| Итого: | **270** | **5,04** | **1,36** | **66,55** | **323,91** | **0,05** |  |
| Ужин | **Каша гречневая молочная**   * греча * молоко * сахар * вода питьевая * масло сливочное * соль | **200**  30  150  5  60  5  1 | **11,02** | **15,40** | **44,90** | **287,62** | **1,43** | 29 |
| **½ яйца** | **20,5** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | 37 |
| **Чай с сахаром**   * чай заварка * сахар * вода | **200**  0,6  12  200 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **-** | 55 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| Итого: | **450** | **16,32** | **18,03** | **74,35** | **390,54** | **1,43** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2,095** | **55,48** | **50,51** | **298,22** | **1982,22** | **70,41** |  |

**6 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | понедельник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша рисовая молочная**   * рис * молоко * сахар * вода питьевая * соль * масло сливочное | **200**  30  150  5  50  1  5 | **2,81** | **8,91** | **34,82** | **238,23** | **1,46** | 27 |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке**   * кофейный напиток * сахар * вода * сгущенное молоко | **200**  2  7  200  20 | **1,80** | **1,80** | **19,92** | **47,38** | **0,20** | 51 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| Итого: | **445** | **7,05** | **19,09** | **70,48** | **394,56** | **1,66** |  |
| 2-й завтрак | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | 72 |
| Обед | **Салат из моркови**   * морковь * сахар * масло растительное | **60**  56  3  4 | **0,73** | **4,06** | **6,86** | **65,78** | **2,28** | 17 |
| **Суп куриный**   * картофель * морковь * лук репчатый * масло растительное * курица * соль * вода | **250**  70  24  8  4  30  1  200 | **7,27** | **9,08** | **16,48** | **148,88** | **16,0** | 6 |
| **Голубцы ленивые**   * курица * капуста * лук репчатый * масло сливочное * масло растительное * рис * яйцо 1/8 * вода * соль | **220**  60  180  8  5  5  15  5  100  1 | **9,91** | **17,67** | **8,37** | **318,85** | **93,39** | 97 |
| **Компот из кураги и изюма**   * сахар * вода * курага * изюм | **200**  12  200  10  8 | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** | **-** | 59 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| Итого: | **790** | **21,95** | **31,16** | **80,1** | **819,0** | **111,7** |  |
| Полдник | **Пирог с картошкой**   * мука пшеничная * дрожжи * соль * сахар песок * картофель * масло сливочное * молоко * масло растительное * соль в начинку * лук репчатый * яйцо 1/20 | **70**  40  0,75  1  2  30  1  30  1  1  5  2,05 | **5,39** | **6,91** | **41,46** | **196,12** | **0,6** | 42 |
| **Молоко** | **200** | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,0** | **3,60** | 57 |
| Итого: | **270** | **10,99** | **13,31** | **50,86** | **312,12** | **4,2** |  |
| Ужин | **Вермишель в молоке**   * вермишель * молоко * сахар * масло сливочное * соль * вода | **250**  30  150  5  5  1  50 | **8,51** | **5,61** | **34,82** | **238,23** | **1,46** | 105 |
| **Чай с сахаром**   * чай заварка * сахар * вода | **200**  0,6  12  200 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **-** | 55 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| Итого: | **480** | **11,21** | **5,89** | **64,13** | **309,05** | **1,46** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2085** | **51,7** | **69,45** | **277,27** | **1891,73** | **121,02** |  |

**7 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | вторник |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Омлет**   * молоко * яйцо * соль | **130**  100  41  1 | **8,21** | **11,20** | **5,01** | **144,12** | **1,00** | 23 |
| **Салат из зеленого горошка**   * зеленый горошек * лук репчатый * масло растительное * соль | **60**  52  8  5  1 | **0,82** | **0,10** | **9,45** | **69,71** | **6,0** | 13 |
| **Какао на молоке**   * какао- порошок * сахар * молоко * вода | **200**  1,2  12  125  75 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | 50 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| Итого: | **435** | **15,31** | **23,84** | **49,1** | **440,45** | **8,0** |  |
| 2-й завтрак | **Сок**  **яблочный** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **57,00** | **2,00** | 66 |
| Обед | **Салат из свеклы**   * свекла * масло растительное * соль | **60**  60  5  1 | **1,02** | **4,19** | **11,48** | **73,60** | **6,00** | 12 |
| **Щи из свежей капусты**   * мясо * капуста * картофель * морковь * лук репчатый * масло растительное * томат * соль * вода | **250**  25  43  55  16  8  4  3  1  200 | **7,21** | **4,16** | **19,18** | **160,17** | **34,71** | 3 |
| **Плов с мясом**   * мясо * рис * морковь * лук репчатый * масло сливочное * соль * вода | **220**  50  45  12  8  5  1  100 | **5,53** | **10,71** | **16,84** | **206,20** | **0,14** | 100 |
| **Компот из кураги**   * сахар * курага * вода | **200**  15  18  200 | **0,81** | **-** | **23,52** | **44,88** | **-** | 61 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| Итого: | **790** | **18,07** | **19,41** | **95,92** | **676,35** | **40,88** |  |
| **Йогурт питьевой** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | 58 |
| **Гребешок**   * масло сливочное * масло растительное * молоко * яйцо1/20 * мука * сахар * дрожжи | **70**  4  2  30  2,05  35  2+3  1,25 | **4,67** | **3,71** | **12,24** | **93,20** | **0,30** | 116 |
| Итого: | **250** | **13,67** | **6,41** | **17,49** | **185,0** | **1,38** |  |
| Ужин | **Каша овсяная молочная**   * овсяные хлопья * молоко * сахар * масло сливочное * соль * вода | **230**  25  150  5  5  1  50 | **6,51** | **9,89** | **25,03** | **211,30** | **1,46** | 28 |
| **Чай с сахаром и лимоном**   * чай заварка * сахар * вода * лимон | **200**  0,6  15  200  15 | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** | **6,00** | 56 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| Итого: | **460** | **9,34** | **10,17** | **57,88** | **298,35** | **7,46** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2035** | **56,89** | **59,83** | **232,09** | **1657,15** | **59,72** |  |

**8 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | среда |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Творожная запеканка со сметанным соусом**   * творог * яйцо 1/5 * манка * сахар песок * молоко * масло сливочное * сметана (в соус) * мука (в соус) * сахар песок (в соус) | **150/30**  150  8,2  10  5  30  5  25  4  5 | **8,72** | **21,15** | **37,88** | **470,66** | **0,88** | 33 |
| **Кофейный напиток на молоке**   * кофейный напиток * сахар * молоко * вода | **200**  2  12  125  75 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | 52 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| **Сыр порционно** | **10** | **2,34** | **3,0** | **-** | **3,76** | **0,16** | 36 |
| Итого: | **435** | **20,96** | **29,30** | **65,36** | **610,80** | **1,79** |  |
| 2-й завтрак | **Банан** | **100** | **1,08** | **-** | **14,65** | **62,00** | **16,88** | 74 |
|  | **Помидор свежий** | **60** | **0,36** | **-** | **1,74** | **8,4** | **12,0** | 21 |
| **Рассольник со сметаной**   * крупа перловая * картофель * морковь * лук репчатый * огурец соленый * масло растительное * мясо * сметана * соль * вода | **250**  5  55  16  8  27  5  25  10  1  200 | **7,58** | **8,35** | **16,95** | **165,85** | **12,63** | 2 |
| **Картофельная запеканка с мясом и подливой**   * картофель * мясо * масло сливочное * соль * молоко * яйцо1/8 * лук репчатый * лук репчатый * масло растительное * мука * соль * вода | **190/30**  110  60  5  1  40  5  10  4  5  4  0,5  50 | **7,34** | **17,47** | **29,58** | **274,28** | **21,4** | 90 |
| **Напиток лимонный**   * сахар * вода * лимон | **200**  20  200  40 | **0,36** | **-** | **13,42** | **51,08** | **8,00** | 65 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| Итого: | **790** | **19,14** | **26,17** | **86,59** | **691,11** | **54,06** |  |
| Полдник | **Печенье** | **40** | **3,2** | **4,8** | **26,80** | **164,00** | **-** | 47 |
| **Сок**  **абрикосовый** | **150** | **0,75** | **-** | **21,00** | **84,00** | **6,00** | 69 |
| **Груша** | **100** | **0,40** | **-** | **10,70** | **42,00** | **2,30** | 73 |
| Итого: | **290** | **4,35** | **4,8** | **58,5** | **290,0** | **8,3** |  |
| Ужин | **Гороховое пюре**   * горох * масло сливочное * соль * молоко | **180**  60  5  1  28 | **14,73** | **6,28** | **36,14** | **249,8** | **2,7** | 108 |
| **Колбаса вареная** | **69** | **6,96** | **14,49** | **1,24** | **157,32** | **-** | 88 |
| **Чай с сахаром**   * чай заварка * сахар * вода | **200**  0,6  12  200 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **-** | 55 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| Итого: | **479** | **24,39** | **21,05** | **66,69** | **477,94** | **2,7** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2094** | **69,92** | **81,32** | **291,79** | **2 131,85** | **83,73** |  |

**9 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | четверг |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Сырники со сметаной**   * творог * яйца 1/5 * мука * сахар песок * манка * масло сливочное * сметана * соль | **150/30**  130  8  4  5+5  10  5  25  1 | **4,93** | **18,31** | **22,06** | **216,58** | **0,78** | 34 |
| **Какао на молоке**   * какао- порошок * сахар * молоко * вода | **200**  1,2  12  125  75 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | 50 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| **Сыр порционно** | **10** | **2,34** | **3,0** | **-** | **3,76** | **0,16** | 36 |
| Итого: | **435** | **13,55** | **33,85** | **56,7** | **446,96** | **1,94** |  |
| 2-й завтрак | **Сок**  **яблочный** | **100** | **0,50** | **-** | **11,70** | **57,00** | **2,00** | 66 |
| Обед | **Огурец соленый** | **35** | **0,98** | **-** | **4,55** | **6,65** | **-** | 18 |
| **Борщ из свежей капусты со сметаной**   * капуста * свекла * картофель * морковь * лук репчатый * масло растительное * томат * соль * вода * мясо | **250**  15  47  55  16  8  5  3  1  200  25 | **7,37** | **6,34** | **18,57** | **157,20** | **25,34** | 5 |
| **Котлета мясная**   * мясо * лук репчатый * масло растительное * хлеб пшеничный * яйцо1/10 * соль | **70**  65  8  5  10  4,1  1 | **4,50** | **8,58** | **11,01** | **198,52** | **0,80** | 101 |
| **Картофельное пюре**   * картофель * масло сливочное * соль * молоко | **200**  165  5  1  35 | **4,32** | **5,98** | **15,21** | **191,11** | **33,43** | 81 |
| **Компот из кураги и изюма**   * сахар * вода * курага * изюм | **200**  12  200  10  8 | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** | **-** | 59 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| Итого: | **815** | **21,21** | **21,25** | **97,73** | **838,97** | **59,6** |  |
| **Пирог с капустой яйцом**   * масло сливочное * масло растительное * молоко * яйцо в тесто1/20 * яйцо в начинку1/4 * капуста * мука * сахар * дрожжи * соль | **70**  1  1  30  2,05  10  16  40  2  0,85  1,4 | **6,12** | **2,52** | **36,98** | **187,68** | **8,04** | 41 |
| **Чай с сахаром и лимоном**   * чай заварка * сахар * вода * лимон | **200**  0,6  15  200  15 | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** | **6,00** | 56 |
| Итого: | **270** | **6,85** | **9,55** | **54,67** | **254,43** | **14,04** |  |
| **Рыба с овощами**   * рыба * лук репчатый * морковь * соль * масло растительное | **80**  75  10  15  1  1 | **4,91** | **5,27** | **2,0** | **119,5** | **1,75** | 93 |
| **Рис отварной**   * рис * масло сливочное * соль | **150/5**  50  5  1 | **3,58** | **4,4** | **40,04** | **197,0** | **-** | 107 |
| **Кисель**   * варенье * сахар * вода * крахмал | **200**  30  7  200  4,5 | **0,01** | **-** | **24,49** | **87,93** | **-** | 54 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| Итого: | **465** | **10,06** | **9,77** | **81,69** | **424,73** | **1,75** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2085** | **52,08** | **74,42** | **302,49** | **2022,09** | **79,33** |  |

**10 День**

|  |  |
| --- | --- |
| День | пятница |

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | вторая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет.**  **ценность (ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецеп-**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | **Каша пшенная молочная**   * Пшено * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Масло сливочное * Соль | **200**  30  150  5  50  5  1 | **11,98** | **9,73** | **24,09** | **321,28** | **1,46** | 25 |
| **Кофейный напиток на молоке**   * кофейный напиток * сахар * молоко * вода | **200**  2  12  125  75 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | 52 |
| **Хлеб пшеничный**  **со сливочном маслом** | **35**  **10** | **2,28**  **0,16** | **0,18**  **8.20** | **15,66**  **0,08** | **34,95**  **74,0** | **-**  **-** | 39  38 |
| Итого: | **445** | **28,16** | **30,25** | **52,87** | **504,20** | **5,23** |  |
| 2-й завтрак | **Сок**  **абрикосовый** | **100** | **0,50** | **-** | **14,00** | **56,00** | **4,00** | 69 |
| Обед | **Салат из консервированной кукурузы**   * кукуруза * лук * масло растительное | **60**  52  8  4 | **0,97** | **2,08** | **13,20** | **84,27** | **0,80** | 14 |
| **Суп овощной**   * мясо * картофель * морковь * лук репчатый * капуста * масло растительное * зеленый горошек * соль * вода | **250**  25  65  12  8  30  4  10  1  200 | **7,36** | **3,73** | **21,35** | **158,68** | **31,9** | 8 |
| **Мясо тушеное в томатном соусе**   * мясо * морковь * лук репчатый * масло растительное * соль * вода * томат | **70**  65  12  8  5  1  100  3 | **12,83** | **9,55** | **5,11** | **209,9** | **17,48** | 98 |
| **Картофель тушеный**   * картофель * лук * масло сливочное * морковь * соль * вода | **200/5**  180  8  5  12  1  50 | **3,98** | **4,27** | **34,04** | **58,26** | **33,8** | 82 |
| **Компот из изюма**   * сахар * изюм * вода | **200**  12  18  200 | **0,24** | **-** | **23,35** | **91,99** | **-** | 60 |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | 40 |
| Итого: | **845** | **21,40** | **25,26** | **98,53** | **819,13** | **32,13** |  |
| Полдник | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | 72 |
| **Печенье** | **40** | **3,2** | **4,8** | **26,80** | **164,00** | **-** | 47 |
| **Ряженка** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | 58 |
| Итого: | **320** | **3,60** | **7,50** | **56,45** | **265,80** | **1,68** |  |
| Ужин | **Тефтели рыбные**   * Рыба * Лук репчатый * Масло растительное * Яйцо * Томат * Морковь * Соль * Хлеб пшеничный | **180**  180  20  5  1/4  3  40  1  10 | **16,57** | **16,82** | **15,64** | **211,89** | **3,51** | 92 |
| **Макароны отварные**   * макароны * масло сливочное * соль | **150**  60  5  1 | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** | **-** | 77 |
| **Чай с сахаром**   * чай заварка * сахар * вода | **200**  0,6  12  200 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **-** | 55 |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **20,30** | **-** | 39 |
| Итого: | **560** | **20,73** | **10,63** | **55,96** | **335,20** | **26,42** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **2270** | **84,39** | **73,64** | **275,51** | **1974,33** | **67,46** |  |