***1 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 8/4  10/10  1/13 | Каша геркул-вая молочная с маслом сливочным  Чай  Хлеб с маслом | 200  200  30/5 | 6,4  0,0  2,2 | 7,4  0,0  4,4 | 27,2  9,1  13,7 | 202  35  105,5 |  |
|  |  | **435** | **8,6** | **11,8** | **50** | **342,5** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 160 | 0,8 | 0 | 18,72 | 75,2 |  |
|  |  |  | **0,8** | **0** | **18,72** | **75,2** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 5  10/2  9/8  43/3  2/10 | Салат из свеклы с сыром и чесноком  Рассольник домашний со сметаной  Печень по-строгановски  Макаронные изделия отварные  Компот из яблок и изюма  Хлеб ржаной | 60  250  100  150  200  40 | 0,8  2,3  12,5  5,3  0,3  2,24 | 4,4  5,6  13,1  3,8  0,0  0,44 | 5,1  15,6  2,5  32,4  18,5  17,32 | 63,6  123  180  188  71  87,5 |  |
|  |  | **800** | **23,44** | **27,34** | **91,42** | **713,1** |  |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 10/5  2/11 | Запеканка из творога  Соус молочный  Йогурт  Хлеб пшеничный | 100  30  200  34 | 16,8  0,72  5,8  2,38 | 10,1  1,4  6,4  0,23 | 16,2  4,5  9,4  16,96 | 225  33  117  97,75 |  |
|  |  | **360** | **25,42** | **18,11** | **45,07** | **461,25** |  |
|  |  |  | ***58,26*** | ***57,25*** | ***205,21*** | ***1 592,05*** |  |

***2 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 22/2  13/10  2/13 | суп молочный с крупой  кофейный напиток с молоком  хлеб с маслом и яйцом | 200  200  30/5/20 | 3,5  3,0  4,9 | 4,2  2,9  6,2 | 14,2  13,4  14,2 | 108  89  133 |  |
|  |  | ***465*** | ***11,4*** | ***13,3*** | ***41,8*** | ***330*** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 145 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 133 |  |
|  |  |  | ***1,5*** | ***0,1*** | ***19,2*** | ***133*** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 24  20/2  6/8  6/10  178 | Салат из квашеной капусты  Суп-лапша на курином б-не  Рагу из отварного мяса говядины  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной  Гренки из пшенич-го хлеба | 60  200  200  200  40  60 | 0,5  1,9  15,1  0,7  0,5  8,1 | 3,2  2,8  13,8  0  0,44  1,26 | 1,0  11,1  16,4  19,9  17,32  35,5 | 35,4  78  252  72  87,5  189,6 |  |
|  |  | ***760*** | ***26,8*** | ***21,5*** | ***101,22*** | ***714,5*** |  |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 9/12 | Пирожки печеные из дрож-го теста с морковью  Йогурт  Кондитерские изделия | 70  200  30 | 4,4  5,8  20,07 | 3,2  6,4  10,71 | 23,8  9,4  15,72 | 142  117  164,1 |  |
|  |  | **300** | **30,27** | **20,31** | **48,92** | **423,1** |  |
|  |  |  | ***69,97*** | ***55,21*** | ***211,14*** | ***1600,6*** |  |

***3 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 9/4  13/10  14/13 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом и сыром | 200  200  30/5/10 | 6,0  3  5,0 | 5,8  2,9  6,6 | 42,4  13,4  14,1 | 248  89  137 |  |
|  |  | **445** | **14** | **15,3** | **69,9** | **474** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 160 | 1,0 | 0 | 23,4 | 94 |  |
|  |  |  | **1,0** | **0** | **23,4** | **94** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 23  31,2  3/3  9/7  528  8/10 | Салат из соленых огурцов с луком  Суп крестьянский с крупой со сметаной  Картофельное пюре  Котлеты из рыбы  Соус красный основной  Кисель  Хлеб ржаной | 60  250  150  70  30  200  40 | 1,5  2,3  3,1  11  0  0,1  2,24 | 3,2  5,5  4,2  1,6  0,9  0  0,44 | 0,9  12,6  20,6  6,4  2,3  25,2  17,32 | 40  110  135  84  19  96  87,5 |  |
|  | ***Полдник*** | **800** | **20,24** | **15,84** | **85,32** | **571,5** |  |
| 5/5 | Ленивые вареники  Йогурт  Кондитерские изделия  Хлеб пшеничный | 100  180  30  34 | 15,7  5,22  0,24  22,7 | 11,4  5,76  0  12,1 | 16,7  8,46  2,34  17,8 | 234,6  105,3  92  123,5 |  |
|  |  | **344** | **43,86** | **29,26** | **45,3** | **555,4** |  |
|  |  |  | **79,1** | **60,4** | **223,9** | **1694,9** |  |

***4 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 13/4  14/10  1/13 | Каша пшенная с изюмом и маслом сливочным  Какао с молоком  Хлеб с маслом | 200  200  30/5 | 6,5  3,9  2,2 | 6,0  3,5  4,4 | 31,2  22,9  13,7 | 206  135  105,5 |  |
|  |  | ***435*** | ***12,6*** | ***13,9*** | ***67,8*** | ***446,5*** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | фрукты | 145 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 133 |  |
|  |  |  | ***1,5*** | ***0,1*** | ***19,2*** | ***133*** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 20/1  15/2  3/9  3/10 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом  Суп овощной с мясными фрикад-ми со сметаной  Рагу из мяса кур  Компот из яблок и чернослива  Хлеб ржаной | 60  250  200  200  40 | 0,8  6,3  19,8  0,3  2,24 | 5,0  15,3  21,8  0  0,44 | 4,1  17,1  19,2  18,1  17,32 | 64  235  354  70  87,5 |  |
|  |  | ***750*** | ***29,44*** | ***42,54*** | ***75,82*** | ***810,5*** |  |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 6/12 | Ватрушка со сметаной  Йогурт  Кондитерские изделия | 65  200  30 | 5,6  5,8  20,07 | 8,4  6,4  10,71 | 30,7  9,4  15,72 | 223  117  109 |  |
|  |  | ***295*** | ***31,47*** | ***25,51*** | ***55,82*** | ***449*** |  |
|  |  |  | ***75,01*** | ***82,05*** | ***218,64*** | ***1839*** |  |

***5 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 2/6  12/10  1/13 | Омлет запеченный  Чай с молоком  Хлеб с сыром | 80  200  30/10 | 7,8  4,1  2,2 | 10,5  1,4  4,4 | 1,4  11,2  13,7 | 131  61  105,5 |  |
|  |  | ***320*** | ***14,1*** | ***16,3*** | ***26,3*** | ***297,5*** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 160 | 1,0 | 0 | 23,4 | 94 |  |
|  |  |  | ***1,0*** | ***0*** | ***23,4*** | ***94*** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 1/1  19/2  40/8  8/3  5/10 | Горошек зеленый  Суп картофельный с рыбой  Сосиски отварные  Капуста тушеная  Хлеб ржаной  Компот из чернослива и изюма | 50  250  56  150  40  200 | 1,55  9,0  4,7  3,5  2,24  0,7 | 1,85  5,1  7,5  2,9  0,44  0,0 | 3,2  16,2  0,4  13,6  17,32  21,6 | 36  149  88  94  87,5  85 |  |
|  |  | ***740*** | ***21,69*** | ***17,79*** | ***72,32*** | ***539,5*** |  |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 102  215  3/13 | Запеканка со св плодами (из крупы)  Молоко кипяченое  Хлеб пшеничный | 100  200  34 | 4,08  4,4  2,38 | 3,6  5,1  0,23 | 31,36  7,4  16,96 | 179,92  92,3  97,75 |  |
|  |  | ***334*** | ***10,86*** | ***8,93*** | ***55,72*** | ***369,97*** |  |
|  |  |  | ***47,65*** | ***43,02*** | ***177,74*** | ***1 300,97*** |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества(г.)*** | | | ***Энергетическая ценность*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
| 5/4  13/10  1/13 | Каша манная молочная, с маслом сливочным  Кофейный напиток  Хлеб с маслом | 200  200  30/5 | 5,3  3,0  2,2 | 5,1  2,9  4,4 | 27,5  13,4  13,7 | 178  89  105,5 |  |
|  |  | ***435*** | **10,5** | **12,4** | **54,6** | **372,5** |  |
|  | **2й завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 145 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 133 |  |
|  |  |  | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **133** |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |
| 21/1  17/2  14/8  18,3  4/10 | Салат из отварной свеклы и моркови с раст-ным маслом  Суп картоф-й с бобовыми  Биточки(котлеты)из мяса гов  Рагу из овощей  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной | 60  250  80  150  200  40 | 0,8  5,3  11,4  2,3  0,3  2,24 | 5,9  5,0  11,1  3,7  0  0,44 | 4,4  19,8  5,2  13,5  18,4  17,32 | 73  147,5  166  97  71  87,5 |  |
|  |  | ***780*** | **22,34** | **26,14** | **78,62** | **642** |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 16/5  2/11 | запеканка из творога с яблоками  Соус молочный сладкий  Йогурт  Хлеб пшеничный | 80  30  200  34 | 10,64  0,7  5,8  2,38 | 9,12  1,4  6,4  0,23 | 14,08  4,4  9,4  16,96 | 181,6  32,9  117  97,75 |  |
|  |  | ***344*** | **19,52** | **17,15** | **44,84** | **429,25** |  |
|  |  |  | **53,86** | **55,79** | **197,26** | **1576,75** |  |

***7 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 15/4  11/10  3/13 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  Чай с лимоном  Хлеб с маслом | 200  200/5  30/5 | 6,5  0,1  2,2 | 6,0  0,0  4,4 | 31,2  9,2  13,7 | 206  36  105,5 |  |
|  | ***2й завтрак*** | ***440*** | ***8,7*** | ***10,4*** | ***54,1*** | ***347,5*** |  |
|  | сок | 160 | 0,8 | 0 | 18,72 | 75,2 |  |
|  |  |  | ***0,8*** | ***0*** | ***18,72*** | ***75,2*** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 2/1  2/2  11/7  4/3  201 | Горошек зеленый с яйцом  Борщ со сметаной  Тефтели рыбные в соусе  Картофельное пюре с морковью  Кисель  Хлеб ржаной | 50/20  250  80  150  200  40 | 5,1  2,2  6,8  2,8  0  2,24 | 4,1  5,4  3,6  4,1  0  0,44 | 4,3  12,7  6,5  17,1  30,6  17,32 | 74  100  87,3  118  119  87,5 |  |
|  |  | ***790*** | ***19,14*** | ***17,64*** | ***88,52*** | ***585,8*** |  |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 687 | Пирожки печеные со свежей капустой  Йогурт  Кондитерские изделия | 75  200  30 | 5,3  5,8  20,07 | 3,4  6,4  10,71 | 30,0  9,4  15,72 | 173  117  109 |  |
|  |  | ***305*** | ***31,17*** | ***20,51*** | ***55,12*** | ***399*** |  |
|  |  |  | ***59,81*** | ***48,55*** | ***216,46*** | ***1 407,8*** |  |

***8 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 14/4  13/10  3/13 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с сыром | 200  200  30/10 | 6,0  3,0  4,9 | 5,3  2,9  2,9 | 30,75  13,4  14,0 | 195  89  104 |  |
|  |  | **440** | **13,9** | **11,1** | **58,15** | **388** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | фрукты | 145 | 2,25 | 0,15 | 28,8 | 199,5 |  |
|  |  |  | **2,25** | **0,15** | **28,8** | **199,5** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 27/1  23/2  11/8  45/3  1/10 | Салат из отварного картофеля и кукурузы  Суп молочный с овощами  Гуляш из мяса говядины  рис рассыпчатый  Компот из яблок и кураги  Хлеб ржаной | 60  250  100  130  200  40 | 1,1  11,9  14,9  0,3  0,3  2,24 | 4,1  5,8  15,7  2,9  0  0,44 | 7,3  15,8  4,7  32,2  18,4  17,32 | 72  135  220  171  71  87,5 |  |
|  | ***Полдник*** | **780** | **30,74** | **28,94** | **95,72** | **756,5** |  |
| 10/5  6/11 | Пудинг из творога  Соус сметанный  Хлеб пшеничный  йогурт | 100  30  30  200 | 14,6  0,72  2,1  5,8 | 10,5  2,1  0,21  6,4 | 20,9  1,2  14,97  9,4 | 237  26,3  86,25  117 |  |
|  |  | **360** | **23,22** | **19,21** | **46,47** | **466,55** |  |
|  |  |  | ***70,11*** | ***59,4*** | ***229,14*** | ***1810,55*** |  |

***9 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 16/4  209  3/13 | Каша молочная ассорти(рис,пшено)с маслом сливочным  Чай с вареньем  Хлеб с маслом | 200  150/15  30/5 | 5,0  0,3  4,9 | 5,9  0  2,9 | 25,6  13,3  14,0 | 175  53  181 |  |
|  |  | **400** | **10,2** | **8,8** | **52,9** | **409** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 160 | 1,0 | 0 | 23,4 | 94 |  |
|  |  |  | **1,0** | **0** | **23,4** | **94** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 13/1  5/2  26/8  44/3  4/11  6/10 | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом  Свекольник со сметаной  Суфле из мяса говядины  Каша гречневая рассыпчатая с овощами  Соус красный основной  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250  80  90  20  200  40 | 0,7  2,2  18,0  5,16  0,38  0,5  2,24 | 4,0  5,5  13,6  4,08  1,18  0  0,44 | 6,1  14,6  2,2  22,68  1,34  18,3  17,32 | 62  116  203  150  17,3  72  87,5 |  |
|  |  | **740** | **29,18** | **28,8** | **82,54** | **707,8** |  |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 8/12 | Сдоба обыкновенная  Йогурт  Кондитерские изделия | 60  200  30 | 5,3  5,8  0,24 | 3,9  6,4  0 | 32,4  9,4  2,34 | 188  117  92 |  |
|  |  | **290** | **11,34** | **10,3** | **44,14** | **397** |  |
|  |  |  | ***51,72*** | ***47,9*** | ***202,98*** | ***1607,8*** |  |

***10 день***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | | | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 43-2/3  13/10  1/13 | Макаронные изделия отварные с сыром  Кофейный напиток с молоком  Хлеб с маслом | 160  200  30/5 | 7,8  3,0  3,9 | 6,1  2,9  7,7 | 32,4  13,4  23,5 | 219  89  181 |  |
|  |  | **395** | **14,7** | **16,7** | **69,3** | **489** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | фрукты | 145 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 133 |  |
|  |  |  | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **133** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 35/1  6/2  36/8  4/10 | Сельдь с маслом  Щи из свежей капусты со сметаной  Запеканка картофельная, фаршированная мясом говядины  Компот из кураги и изюма  Хлеб ржаной | 50  250  200  200  40 | 5,6  1,8  15,3  0,3  2,24 | 14,6  3,1  14,08  0  0,44 | 0,3  7,5  28  19,3  17,32 | 156,6  66,2  303,2  71  87,5 |  |
|  |  | **740** | **25,24** | **32,22** | **72,42** | **684,5** |  |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |
| 103  2/11  215 | Биточки из крупы  Соус молочный  Хлеб пшеничный  Молоко кипяченое | 80  30  30  200 | 4,8  0,72  20,07  4,4 | 4,7  1,44  10,71  5,1 | 26,24  4,5  15,72  7,4 | 168  33  109  92,3 |  |
|  |  | **340** | **29,99** | **21,95** | **53,86** | **402,3** |  |
|  |  |  | ***71,43*** | ***70,97*** | ***214,78*** | ***1708,8*** |  |