***1 день***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества (г)*** | ***Энергетическая ценность (ккал)*** | ***Витамин С*** |
| ***б*** | ***ж*** | ***у*** |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 8/410/101/13 | Каша геркул-вая молочная с маслом сливочнымЧайХлеб с маслом | 20020030/5 | 6,40,02,2 | 7,40,04,4 | 27,29,113,7 | 20235105,5 |  |
|  |  | **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*** |  |  |  |  |  |  |
| 510/29/843/32/10 | Салат из свеклы с сыром и чеснокомРассольник домашний со сметанойПечень по-строгановскиМакаронные изделия отварныеКомпот из яблок и изюмаХлеб ржаной | 6025010015020040 | 0,82,312,55,30,32,24 | 4,45,613,13,80,00,44 | 5,115,62,532,418,517,32 | 63,61231801887187,5 |  |
|  |  | **800** | **23,44** | **27,34** | **91,42** | **713,1** |  |
|  | ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |
| 10/52/11 | Запеканка из творогаСоус молочныйЙогуртХлеб пшеничный | 1003020034 | 16,80,725,82,38 | 10,11,46,40,23 | 16,24,59,416,96 | 2253311797,75 |  |
|  |  | **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** |  |  |  |  |  |  |
| 22/213/102/13 | суп молочный с крупойкофейный напиток с молокомхлеб с маслом и яйцом | 20020030/5/20 | 3,53,04,9 | 4,22,96,2 | 14,213,414,2 | 10889133 |  |
|  |  | ***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*** |  |  |  |  |  |  |
| 2420/26/86/10178 | Салат из квашеной капустыСуп-лапша на курином б-неРагу из отварного мяса говядиныКомпот из сухофруктовХлеб ржанойГренки из пшенич-го хлеба | 602002002004060 | 0,51,915,10,70,58,1 | 3,22,813,800,441,26 | 1,011,116,419,917,3235,5 | 35,4782527287,5189,6 |  |
|  |  | ***760*** | ***26,8*** | ***21,5*** | ***101,22*** | ***714,5*** |  |
|  | ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |
| 9/12 | Пирожки печеные из дрож-го теста с морковьюЙогуртКондитерские изделия | 7020030 | 4,45,820,07 | 3,26,410,71 | 23,89,415,72 | 142117164,1 |  |
|  |  | **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** |  |  |  |  |  |  |
| 9/413/1014/13 | Каша рисовая молочная с маслом сливочнымКофейный напиток с молокомХлеб с маслом и сыром | 20020030/5/10 | 6,035,0 | 5,82,96,6 | 42,413,414,1 | 24889137 |  |
|  |  | **445** | **14** | **15,3** | **69,9** | **474** |  |
|  | ***2й завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
|  | сок | 160 | 1,0 | 0 | 23,4 | 94 |  |
|  |  |  | **1,0** | **0** | **23,4** | **94** |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |
| 2331,23/39/75288/10 | Салат из соленых огурцов с лукомСуп крестьянский с крупой со сметанойКартофельное пюре Котлеты из рыбыСоус красный основнойКисельХлеб ржаной | 60250150703020040 | 1,52,33,11100,12,24 | 3,25,54,21,60,900,44 | 0,912,620,66,42,325,217,32 | 4011013584199687,5 |  |
|  | ***Полдник***  | **800** | **20,24** | **15,84** | **85,32** | **571,5** |  |
| 5/5 | Ленивые вареникиЙогуртКондитерские изделияХлеб пшеничный | 1001803034 | 15,75,220,2422,7 | 11,45,76012,1 | 16,78,462,3417,8 | 234,6105,392123,5 |  |
|  |  | **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** |  |  |  |  |  |  |
| 13/414/101/13 | Каша пшенная с изюмом и маслом сливочнымКакао с молокомХлеб с маслом | 20020030/5 | 6,53,92,2 | 6,03,54,4 | 31,222,913,7 | 206135105,5 |  |
|  |  | ***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*** |  |  |  |  |  |  |
| 20/115/23/93/10 | Салат из отварной свеклы с растительным масломСуп овощной с мясными фрикад-ми со сметанойРагу из мяса курКомпот из яблок и черносливаХлеб ржаной | 6025020020040 | 0,86,319,80,32,24 | 5,015,321,800,44 | 4,117,119,218,117,32 | 642353547087,5 |  |
|  |  | ***750*** | ***29,44*** | ***42,54*** | ***75,82*** | ***810,5*** |  |
|  | ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |
| 6/12 | Ватрушка со сметанойЙогуртКондитерские изделия | 6520030 | 5,65,820,07 | 8,46,410,71 | 30,79,415,72 | 223117109 |  |
|  |  | ***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** |  |  |  |  |  |  |
| 2/612/101/13 | Омлет запеченныйЧай с молокомХлеб с сыром | 8020030/10 | 7,84,12,2 | 10,51,44,4 | 1,411,213,7 | 13161105,5 |  |
|  |  | ***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*** |  |  |  |  |  |  |
| 1/119/240/88/35/10 |  Горошек зеленыйСуп картофельный с рыбойСосиски отварныеКапуста тушенаяХлеб ржанойКомпот из чернослива и изюма | 502505615040200 | 1,559,04,73,52,240,7 | 1,855,17,52,90,440,0 | 3,216,20,413,617,3221,6 | 36149889487,585 |  |
|  |  | ***740*** | ***21,69*** | ***17,79*** | ***72,32*** | ***539,5*** |  |
|  | ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |
| 1022153/13 | Запеканка со св плодами (из крупы)Молоко кипяченоеХлеб пшеничный | 10020034 | 4,084,42,38 | 3,65,10,23 | 31,367,416,96 | 179,9292,397,75 |  |
|  |  | ***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*** |
| 5/413/101/13 | Каша манная молочная, с маслом сливочнымКофейный напиток Хлеб с маслом | 20020030/5 | 5,33,02,2 | 5,12,94,4 | 27,513,413,7 | 17889105,5 |  |
|  |  | ***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** |  |  |  |  |  |  |
| 21/117/214/818,34/10 | Салат из отварной свеклы и моркови с раст-ным масломСуп картоф-й с бобовымиБиточки(котлеты)из мяса говРагу из овощейКомпот из кураги и изюмаХлеб ржаной | 602508015020040 | 0,85,311,42,30,32,24 | 5,95,011,13,700,44 | 4,419,85,213,518,417,32 | 73147,5166977187,5 |  |
|  |  | ***780*** | **22,34** | **26,14** | **78,62** | **642** |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 16/52/11 | запеканка из творога с яблокамиСоус молочный сладкийЙогуртХлеб пшеничный | 803020034 | 10,640,75,82,38 | 9,121,46,40,23 | 14,084,49,416,96 | 181,632,911797,75 |  |
|  |  | ***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** |  |  |  |  |  |  |
| 15/411/103/13 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочнымЧай с лимономХлеб с маслом | 200200/530/5 | 6,50,12,2 | 6,00,04,4 | 31,29,213,7 | 20636105,5 |  |
|  | ***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*** |  |  |  |  |  |  |
| 2/12/211/74/3201 | Горошек зеленый с яйцомБорщ со сметанойТефтели рыбные в соусеКартофельное пюре с морковьюКисель Хлеб ржаной | 50/202508015020040 | 5,12,26,82,802,24 | 4,15,43,64,100,44 | 4,312,76,517,130,617,32 | 7410087,311811987,5 |  |
|  |  | ***790*** | ***19,14*** | ***17,64*** | ***88,52*** | ***585,8*** |  |
|  | ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |
| 687 | Пирожки печеные со свежей капустойЙогуртКондитерские изделия | 7520030 | 5,35,820,07 | 3,46,410,71 | 30,09,415,72 | 173117109 |  |
|  |  | ***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** |  |  |  |  |  |  |
| 14/413/103/13 | Каша ячневая молочная с маслом сливочнымКофейный напиток с молокомХлеб с сыром | 20020030/10 | 6,03,04,9 | 5,32,92,9 | 30,7513,414,0 | 19589104 |  |
|  |  | **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*** |  |  |  |  |  |  |
| 27/123/211/845/31/10 | Салат из отварного картофеля и кукурузыСуп молочный с овощамиГуляш из мяса говядины рис рассыпчатыйКомпот из яблок и курагиХлеб ржаной | 6025010013020040 | 1,111,914,90,30,32,24 | 4,15,815,72,900,44 | 7,315,84,732,218,417,32 | 721352201717187,5 |  |
|  | ***Полдник*** | **780** | **30,74** | **28,94** | **95,72** | **756,5** |  |
| 10/56/11 | Пудинг из творога Соус сметанныйХлеб пшеничныййогурт | 1003030200 | 14,60,722,15,8 | 10,52,10,216,4 | 20,91,214,979,4 | 23726,386,25117 |  |
|  |  | **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** |  |  |  |  |  |  |
| 16/42093/13 | Каша молочная ассорти(рис,пшено)с маслом сливочнымЧай с вареньемХлеб с маслом | 200150/1530/5 | 5,00,34,9 | 5,902,9 | 25,613,314,0 | 17553181 |  |
|  |  | **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*** |  |  |  |  |  |  |
| 13/15/226/844/34/116/10 | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным масломСвекольник со сметанойСуфле из мяса говядиныКаша гречневая рассыпчатая с овощамиСоус красный основнойКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 6025080902020040 | 0,72,218,05,160,380,52,24 | 4,05,513,64,081,1800,44 | 6,114,62,222,681,3418,317,32 | 6211620315017,37287,5 |  |
|  |  | **740** | **29,18** | **28,8** | **82,54** | **707,8** |  |
|  | ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |
| 8/12 | Сдоба обыкновеннаяЙогуртКондитерские изделия | 6020030 | 5,35,80,24 | 3,96,40 | 32,49,42,34 | 18811792 |  |
|  |  | **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** |  |  |  |  |  |  |
| 43-2/313/101/13 | Макаронные изделия отварные с сыромКофейный напиток с молокомХлеб с маслом | 16020030/5 | 7,83,03,9 | 6,12,97,7 | 32,413,423,5 | 21989181 |  |
|  |  | **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*** |  |  |  |  |  |  |
| 35/16/236/84/10 | Сельдь с масломЩи из свежей капусты со сметанойЗапеканка картофельная, фаршированная мясом говядиныКомпот из кураги и изюмаХлеб ржаной | 5025020020040 | 5,61,815,30,32,24 | 14,63,114,0800,44 | 0,37,52819,317,32 | 156,666,2303,27187,5 |  |
|  |  | **740** | **25,24** | **32,22** | **72,42** | **684,5** |  |
|  | ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |
| 1032/11215 | Биточки из крупыСоус молочныйХлеб пшеничныйМолоко кипяченое | 803030200 | 4,80,7220,074,4 | 4,71,4410,715,1 | 26,244,515,727,4 | 1683310992,3 |  |
|  |  | **340** | **29,99** | **21,95** | **53,86** | **402,3** |  |
|  |  |  | ***71,43*** | ***70,97*** | ***214,78*** | ***1708,8*** |  |