**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Понедельник** | **Неделя** | **Вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З**  **А**  **В**  **Т**  **Р**  **А**  **К** | **Каша «Дружба»**   * Масло сливочное * Рис * Пшено * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Соль | **200**  4  10  10  130  3  20  0,8 | **6,97** | **9,25** | **31,67** | **189,90** | **1,44** | **26** |
| **Чай с лимоном**   * Чай заварка * Сахар * Вода * Лимон | **200**  0,5  12  150  10 | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** | **6,00** | **56** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50**  **10** | **3,80**  **0,16** | **0,30**  **8,20** | **26,10**  **0,08** | **34,95**  **74,00** | **-**  **-** | **39**  **38** |
| **ИТОГО:** |  | **10,2** | **9,04** | **68,43** | **346,48** | **5,30** |  |
| **2-й завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,7** | **57,00** | **2,00** | **66** |
| **О**  **Б**  **Е**  **Д** | **Суп рыбный**   * Рыбные консервы * Рис * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Соль * Вода | **250**  30  15  70  24  8  4  1  200 | **9,19** | **5,20** | **27,87** | **189,23** | **16,00** | **104** |
| **Капуста тушеная с курицей**   * Курица * Морковь * Капуста * Томат * Вода * Соль | **180**  30  24  156  3  50  1 | **3,24** | **2,48** | **10,48** | **75,93** | **79,98** | **83** |
| **Компот из кураги**   * Курага * Сахар * Вода | **200**  18  15  200 | **0,81** | **0** | **23,52** | **44,88** | **0** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **13,7** | **12,42** | **77,93** | **407,06** | **80,72** |  |
| **П**  **О**  **Л**  **Д**  **Н**  **И**  **К** | **Плюшка**   * Мука пшеничная * Сахар. песок * Масло сливочное * Соль * Дрожжи * Масло растительное * Яйцо, шт * Молоко | **70**  43  2  1  1  0,75  1  1,4  22 | **5,03** | **1,36** | **42,06** | **235,98** | **0,05** | **46** |
| **Йогурт** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** | **1,08** | **58** |
| **ИТОГО:** |  | **12,56** | **3,67** | **15,25** | **232,74** | **1,02** |  |
| **У**  **Ж**  **И**  **Н** | **Омлет**   * Молоко * Яйцо 1 шт * Соль | **130**  100  41  1 | **7,99** | **7,90** | **4,97** | **114,20** | **1,00** | **23** |
| **Икра кабачковая** | **50** | **0,40** | **2,00** | **2,20** | **27,50** | **5,00** | **20** |
| **Какао**   * Какао * Сахар * Вода * Молоко | **200**  1  10  50  100 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | **50** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** | **2,28** | **0,18** | **15,66** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,33** | **14,79** | **39,96** | **289,45** | **4,95** |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Вторник** | **Неделя** | **Вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З**  **А**  **В**  **Т**  **Р**  **А**  **К** | **Каша пшенная**   * Масло сливочное * Крупа пшено * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Соль | **200**  4  20  130  3  20  1 | **7,69** | **6,59** | **52,53** | **241,5** | **1,46** | **25** |
| **Кофейный напиток**   * Кофейный напиток * Сахар * Вода * Молоко | **200**  1,65  10  50  100 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | **52** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50**  **10** | **3,80**  **0,16** | **0,30**  **8,20** | **26,10**  **0,08** | **34,95**  **74,00** | **-**  **-** | **39**  **38** |
| **ИТОГО:** |  | **8,62** | **18,88** | **63,02** | **379,63** | **2,30** |  |
| **2-й завтрак** | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | **72** |
| **О**  **Б**  **Е**  **Д** | **Салат из свежих овощей**   * Помидоры * Огурцы * Лук репчатый * Масло растительное * Соль | **60**  25,5  28  8,4  5 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22** |
| **Суп гороховый**   * Мясо * Горох * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло растительное * Соль * Вода | **20**  25  25  55  16  8  5  1  200 | **7,07** | **3,65** | **25,02** | **224,22** | **12,60** | **4** |
| **Гуляш из курицы**   * Курица * Морковь * Лук репчатый * Томат * Мука пшеничная * Вода * Соль | **70**  60  5  3  3  4  50  1 | **4,51** | **11,47** | **4,43** | **157,97** | **1,38** | **89** |
| **Макароны отварные с маслом**   * Макароны * Масло сливочное * Соль | **150**  60  1  1 | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** | **-** | **77** |
| **Компот из кураги**   * Курага * Сахар * Вода | **200**  18  15  200 | **0,81** | **0** | **23,52** | **44,88** | **0** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **20,97** | **14,37** | **124,35** | **675,25** | **33,05** |  |
| **Полдник** | **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **36,07** | **157,00** | **0** | **48 а** |
| **Молоко** | **170** | **4,76** | **5,44** | **7,99** | **98,60** | **1,70** | **57 а** |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,00** | **7,4** | **44,06** | **255,6** | **1,70** |  |
| **У**  **Ж**  **И**  **Н** | **Овощное рагу**   * Капуста * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Вода * Соль | **150**  52  80  26  12  5  100  2 | **5,61** | **10,51** | **11,50** | **225,20** | **35,89** | **95** |
| **Сок** | **150** | **0,75** | **-** | **17,55** | **85,50** | **-** | **66** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** | **2,28** | **0,18** | **15,66** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,65** | **3,58** | **44,69** | **226,47** | **30,55** |  |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Среда** | **Неделя** | **Вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З**  **А**  **В**  **Т**  **Р**  **А**  **К** | **Каша гречневая**   * Масло сливочное * Крупа гречневая * Молоко * Сахар * Вода питьевая * Соль | **200**  5  25  130  4  20  0,7 | **7,92** | **9,47** | **32,14** | **238,72** | **1,43** | **29** |
| **Кофейный напиток**   * Кофейный напиток * Сахар * Вода * Молоко | **200**  1,65  10  50  100 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | **52** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **50**  **10** | **3,80**  **0,16** | **0,30**  **8,20** | **26,10**  **0,08** | **34,95**  **74,00** | **-**  **-** | **39**  **38** |
| **ИТОГО:** |  | **11,31** | **19,57** | **54,03** | **385,97** | **2,30** |  |
| **2-й завтрак** | **Банан** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | **72** |
| **О**  **Б**  **Е**  **Д** | **Салат из свежих овощей**   * Помидоры * Огурцы * Лук репчатый * Масло растительное * Соль | **60**  25,5  28  8,4  5 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22** |
| **Борщ**   * Мясо * Капуста белокачан. * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Свекла * Масло сливочное * Соль * Вода * Томат | **250**  25  15  55  16  8  47  5  1  200  3 | **7,37** | **6,34** | **18,57** | **157,20** | **25,34** | **5** |
| **Плов с мясом**   * Мясо * Рис * Масло сливочное * Морковь * Лук репчатый * Соль * Вода | **220**  50  45  5  4  8  7  1  100 | **5,53** | **10,71** | **16,84** | **206,20** | **0,14** | **100** |
| **Компот из кураги**   * Курага * Сахар * Вода | **200**  18  15  200 | **0,81** | **0** | **23,52** | **44,88** | **0** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **17,94** | **18,22** | **109,4** | **577,37** | **44,4** |  |
| **П**  **О**  **Л**  **Д**  **Н**  **И**  **К** | **Хлеб с сыром** | **35/30** | **6,96** | **6,18** | **15,66** | **109,15** | **0,32** | **39 а/36 а** |
| **Какао**   * Какао * Сахар * Вода * Молоко | **200**  1  10  50  100 | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **1,00** | **50** |
| **ИТОГО:** |  | **10,74** | **4,51** | **42,02** | **243,70** | **1,02** |  |
| **У**  **Ж**  **И**  **Н** | **Творожная запеканка со сгущенкой**   * Творог * Мука пшеничная * Яйцо шт * Манка * Сахарный песок * Масло сливочное * Сгущенка * Соль | **150/30**  150  4  8  10  5  5  25  1 | **8,72** | **21,15** | **37,88** | **470,66** | **0,88** | **33** |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,5  10  150 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** | **2,28** | **0,18** | **15,66** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,65** | **6,01** | **40,46** | **314,91** | **0,52** |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Четверг** | **Неделя** | **Вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З**  **А**  **В**  **Т**  **Р**  **А**  **К** | **Салат из свежих овощей**   * Помидоры * Огурцы * Лук репчатый * Масло растительное * Соль | **60**  25,5  28  8,4  5 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22** |
| **Омлет**   * Молоко * Яйцо 1 шт * Соль | **130**  100  41  1 | **7,99** | **7,90** | **4,97** | **114,20** | **1,00** | **23** |
| **Кофейный напиток**   * Кофейный напиток * Сахар * Вода * Молоко | **200**  1,65  10  50  100 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | **52** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **35**  **9** | **2,28**  **0,14** | **0,18**  **7,38** | **15,66**  **0,07** | **34,95**  **66,60** | **-**  **-** | **39**  **38** |
| **ИТОГО:** |  | **15,92** | **22,18** | **62,22** | **401,88** | **19,68** |  |
| **2-й завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,7** | **57,00** | **2,00** | **66** |
| **О**  **Б**  **Е**  **Д** | **Салат из свежих овощей**   * Помидоры * Огурцы * Лук репчатый * Масло растительное * Соль | **60**  25,5  28  8,4  5 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22** |
| **Рассольник**   * Мясо * Крупа перловая * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Соль * Вода * Сметана | **250**  25  5  55  16  8  5  1  200  5 | **7,58** | **8,35** | **16,95** | **165,85** | **12,63** | **2** |
| **Картофель тушеный**   * Мясо * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Вода * Соль | **200**  50  12  8  5  50  1 | **3,98** | **4,27** | **34,04** | **58,26** | **33,80** | **82** |
| **Компот из кураги**   * Курага * Сахар * Вода | **200**  18  15  200 | **0,81** | **0** | **23,52** | **44,88** | **0** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **17,77** | **16,08** | **100,89** | **572,64** | **34,36** |  |
| **Полдник** | **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **36,07** | **157,00** | **0** | **48 а** |
| **Йогурт** | **170** | **8,50** | **2,55** | **5,95** | **86,70** | **1,02** | **58 а** |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,82** | **6,56** | **17,29** | **244,64** | **1,70** |  |
| **У**  **Ж**  **И**  **Н** | **Блины со сгущенкой**   * Мука * Молоко * Сахар * Масло сливочное * Молоко * Соль * Дрожжи * Масло растительное * Сгущенка | **150**  20  110  4  4  100  1  0,5  1  12 | **11,3** | **17,65** | **62,8** | **42,8** | **0,56** | **46 а** |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,5  10  150 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,8** | **17,8** | **74,6** | **85,2** | **0,56** |  |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Пятница** | **Неделя** | **Вторая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет**  **Ценность**  **(ккал)** | **Витамин**  **С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **З**  **А**  **В**  **Т**  **Р**  **А**  **К** | **Каша геркулесовая**   * Крупа овсяная * Молоко * Сахар * Масло сливочное * Вода * Соль | **200**  20  130  3  5  20  0,7 | **6,51** | **9,89** | **25,03** | **211,30** | **1,46** | **28** |
| **Кофейный напиток**   * Кофейный напиток * Сахар * Вода * Молоко | **200**  1,65  10  50  100 | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** | **1,40** | **52** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **35**  **9** | **2,28**  **0,14** | **0,18**  **7,38** | **15,66**  **0,07** | **34,95**  **66,60** | **-**  **-** | **39**  **38** |
| **ИТОГО:** |  | **11,22** | **20,08** | **54,03** | **374,22** | **2,45** |  |
| **2-й завтрак** | **Груша** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** | **13,00** | **72** |
| **О**  **Б**  **Е**  **Д** | **Салат из свежих овощей**   * Помидоры * Огурцы * Лук репчатый * Масло растительное * Соль | **60**  25,5  28  8,4  5  1 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22** |
| **Суп рыбный**   * Рыбные консервы * Рис * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Соль * Вода | **250**  30  15  70  24  8  4  1  200 | **9,19** | **5,20** | **27,87** | **189,23** | **16,00** | **104** |
| **Суфле рыбное**   * Рыба * Яйцо * Масло растительное * Хлеб * Лук репчатый * Соль | **80**  80  4  5  10  8  1 | **6,20** | **6,12** | **9,01** | **152,32** | **0,80** | **94** |
| **Компот из кураги**   * Курага * Сахар * Вода | **200**  18  15  200 | **0,81** | **0** | **23,52** | **44,88** | **0** | **61** |
| **Хлеб ржаной** | **60** | **3,50** | **0,35** | **24,90** | **191,50** | **0,03** | **39** |
| **ИТОГО:** |  | **15,65** | **14,06** | **105,36** | **547,57** | **30,23** |  |
| **П**  **О**  **Л**  **Д**  **Н**  **И**  **К** | **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **36,07** | **157,00** | **0** | **48 а** |
| **Чай с сахаром**   * Чай заварка * Сахар * Вода | **200**  0,5  10  150 | **0,60** | **0,18** | **14,15** | **50,52** | **0** | **55** |
| **ИТОГО:** |  | **2,74** | **2,11** | **47,87** | **199,40** | **0** |  |
| **У**  **Ж**  **И**  **Н** | **Овощное рагу**   * Капуста * Картофель * Морковь * Лук репчатый * Масло сливочное * Вода * Соль | **150**  52  80  26  12  5  100  2 | **5,61** | **10,51** | **11,50** | **225,20** | **35,89** | **95** |
| **Яйцо** | **20,5** | **2,6** | **2,35** | **0,14** | **32,10** | **-** | **37 а** |
| **Сок** | **100** | **0,50** | **-** | **11,7** | **57,00** | **2,00** | **66** |
| **Хлеб пшеничный** | **35** | **2,28** | **0,18** | **15,66** | **34,95** | **-** | **39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,25** | **5,93** | **44,83** | **258,57** | **30,55** |  |