**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**410101303200,8 | **6,97** | **9,25** | **31,67** | **189,90** | **1,44** | **26** |
| **Чай с лимоном*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
* Лимон
 | **200**0,51215010 | **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**30157024841200 | **9,19** | **5,20** | **27,87** | **189,23** | **16,00** | **104** |
| **Капуста тушеная с курицей*** Курица
* Морковь
* Капуста
* Томат
* Вода
* Соль
 | **180**30241563501 | **3,24** | **2,48** | **10,48** | **75,93** | **79,98** | **83** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**1815200 | **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**432110,7511,422 | **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**100411 | **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**11050100 | **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**4201303201 | **7,69** | **6,59** | **52,53** | **241,5** | **1,46** | **25** |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**1,651050100 | **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**25,5288,45 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22**  |
| **Суп гороховый*** Мясо
* Горох
* Картофель
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло растительное
* Соль
* Вода
 | **20**25255516851200 | **7,07** | **3,65** | **25,02** | **224,22** | **12,60** | **4** |
| **Гуляш из курицы*** Курица
* Морковь
* Лук репчатый
* Томат
* Мука пшеничная
* Вода
* Соль
 | **70**605334501 | **4,51** | **11,47** | **4,43** | **157,97** | **1,38** | **89** |
| **Макароны отварные с маслом*** Макароны
* Масло сливочное
* Соль
 | **150**6011 | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** | **-** | **77** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**1815200 | **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**5280261251002 | **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**5251304200,7 | **7,92** | **9,47** | **32,14** | **238,72** | **1,43** | **29** |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**1,651050100 | **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**25,5288,45 | **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**25155516847512003 | **7,37** | **6,34** | **18,57** | **157,20** | **25,34** | **5** |
| **Плов с мясом*** Мясо
* Рис
* Масло сливочное
* Морковь
* Лук репчатый
* Соль
* Вода
 | **220**504554871100 | **5,53** | **10,71** | **16,84** | **206,20** | **0,14** | **100** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**1815200 | **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**11050100 | **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**150481055251 | **8,72** | **21,15** | **37,88** | **470,66** | **0,88** | **33** |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,510150 | **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**25,5288,45 | **2,35** | **4,06** | **26,02** | **100,73** | **17,88** | **22**  |
| **Омлет*** Молоко
* Яйцо 1 шт
* Соль
 | **130**100411 | **7,99** | **7,90** | **4,97** | **114,20** | **1,00** | **23** |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**1,651050100 | **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**25,5288,45 | **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**25555168512005 | **7,58** | **8,35** | **16,95** | **165,85** | **12,63** | **2** |
| **Картофель тушеный*** Мясо
* Морковь
* Лук репчатый
* Масло сливочное
* Вода
* Соль
 | **200**501285501 | **3,98** | **4,27** | **34,04** | **58,26** | **33,80** | **82** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**1815200 | **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**201104410010,5112 | **11,3** | **17,65** | **62,8** | **42,8** | **0,56** | **46 а** |
| **Чай с сахаром*** Чай заварка
* Сахар
* Вода
 | **200**0,510150 | **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**2013035200,7 | **6,51** | **9,89** | **25,03** | **211,30** | **1,46** | **28** |
| **Кофейный напиток*** Кофейный напиток
* Сахар
* Вода
* Молоко
 | **200**1,651050100 | **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**25,5288,451 | **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**30157024841200 | **9,19** | **5,20** | **27,87** | **189,23** | **16,00** | **104** |
| **Суфле рыбное*** Рыба
* Яйцо
* Масло растительное
* Хлеб
* Лук репчатый
* Соль
 | **80**80451081 | **6,20** | **6,12** | **9,01** | **152,32** | **0,80** | **94** |
| **Компот из кураги*** Курага
* Сахар
* Вода
 | **200**1815200 | **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**0,510150 | **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**5280261251002 | **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** |  |