|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | **Вит**  **С** | **№**  **Рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 200 | Крупа рисовая  Крупа пшенная  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Вода | 15 15  10 10  150 150  2 2  3 3  20 20 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226 | 1,32 | **266** |
| Батон с маслом | 30/8 | Батон  Масло сливочное | 30 30  8 8 | 1,56 | 16,25 | 9,75 | 168,2 | 0 | **100** |
| Кофейный напиток  с молоком | 200 | Кофейный напиток  Сахар  Молоко  Вода | 2,4 2,4  10 10  150 150  50 50 | 3,3 | 2,8 | 16,1 | 132,9 | 1,3 | **513** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 90,0 | 4,0 | **537** |
| Печенье | 40 | Печенье | 40 40 | 3,4 | 4,12 | 28,32 | 162,1 | 0 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп гороховый  на мясном бульоне  с гренками | 250 | Горох сухой  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Масло сливочное  Масло растительное  Бульон мясо-костный | 30 30  70 52,6  10 6,8  10 16  3 3  2 2  150 150 | 2,3 | 4,25 | 15,2 | 108,0 | 8,7 | **149** |
| Картофельная запеканка  с отварным мясом | 200 | Картофель  Яйцо ¼  Мясо отварное  Масло растительное | 200 150  11,7 10,5  70 59,2  2 2 | 23,3 | 23,5 | 18,9 | 280,0 | 4,0 | **382** |
| Соус сметанный | 30 | Масло сливочное  Сметана  Мука пшеничная  Вода | 3 3  10 10  5 5  24 24 | 0,77 | 5,31 | 1,69 | 57,6 | 0,03 | **451** |
| Салат из свеклы  с чесноком | 60 | Свекла  Чеснок  Масло растительное | 70 50  3 2  3 3 | 0,9 | 6,06 | 5,1 | 78,6 | 3,3 | **57** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | 0  0 | **115**  **114** |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар  Вода | 20 23  10 10  170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскор  к-та  50,0  0,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | |
| Салат из моркови  с растительным маслом | 60 | Морковь  Сахар  Масло растительное | 60 46  2 2  4 4 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 1,92 | **19** |
| Вареники ленивые | 100 | Творог 9%  Мука пшеничная  Яйцо 1/4  Сахар | 100 100  15 15  11,7 10,5  2 2 | 4,45 | 3,39 | 4,3 | 65,5 | 0,06 | **331** |
| Соус молочный  сладкий | 50 | Молоко  Сахар  Мука пшеничная | 50 50  1 1  5 5 | 0,75 | 1,8 | 2,0 | 27,8 | 0,13 | **449** |
| Снежок | 200 | Снежок | 200 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | **535** |
| Батон | 30 | Батон | 30 30 | 2,5 | 0,96 | 17,13 | 110,0 | 0 | **117** |
| **Итого: 1 927,9** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | **Вит**  **С** | **№**  **Рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Яйцо куриное, вареное вкрутую | 40 | Яйцо | 47 40 | 7,8 | 7,2 | 0,4 | 63,0 | 0 | **306** |
| Батон с маслом с сыром | 30/8/10 | Батон  Масло сливочное  Сыр | 30 30  8 8  10 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | 0,1 | **96** |
| Какао на молоке | 200 | Какао  Сахар  Молоко  Вода | 1,2 1,2  10 10  150 150  60 60 | 1,8 | 1,65 | 12,5 | 139,9 | 1,3 | **508** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| Фрукты | 200 | Яблоко | 200  200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 10,0 | **118** |
| Йогурт | 150 | Йогурт | 150  150 | 4,2 | 3,7 | 20,4 | 132,15 | 1,2 | **536** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп из овощей на мясо-костном бульоне  со сметаной | 250 | Капуста  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Зеленый горошек  Масло сливочное  Масло растительное  Бульон мясо-костный  Сметана | 30 48,4  80 62,5  10 8  10 11,6  10 6,5  3 3  2 2  130 130  8 8 | 3,7 | 4,4 | 15,3 | 115,5 | 15,7 | **148** |
| Гуляш из говядины | 80 | Мясо говядина  Лук репчатый  Масло растительное | 70 54  10 9,6  2 2 | 20,6 | 22,0 | 4,2 | 246,5 | 1,3 | **373** |
| Соус сметанный с томатом | 30 | Масло сливочное  Мука пшеничная  Томат-паста  Сметана | 3 3  3 3  3 3  10 10 | 1,03 | 6,37 | 1,89 | 69,1 | 0,4 | **453** |
| Рис отварной | 150 | Крупа рисовая  Масло сливочное | 50 50  5 5 | 6,15 | 10,12 | 56,35 | 205,0 | 0 | **419** |
| Салат из зеленого горошка | 60 | Зеленый горошек  Лук репчатый  Масло растительное | 40 26  30 23,6  2 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | 2,3 | **27** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | 0  0 | 115  114 |
| Компот из лимонов | 200 | Лимон  Сахар  Вода | 23 21  10 10  170 170 | 0,26 | 0 | 21,1 | 99,0 | Аскор.  к-та  50,0  мг.  4,3 | **528** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | |
| Рыба отварная | 70 | Рыба | 90 73,8 | 11,3 | 0,5 | 0,3 | 59,0 | 0,6 | **338** |
| Капуста тушёная с морковью в молоке | 150 | Капуста  Молоко  Морковь  Мука пшеничная  Масло сливочное  Масло растительное | 140 100,8  20 20  15 12  3 3  3 3  3 3 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 | 25,5 | **429** |
| Булочка «Домашняя» | 80 | Мука пшеничная  Яйцо 1/8  Масло сливочное  Сахар  Дрожжи  Молоко  Масло растительное | 50 50  5,8 5,2  4 4  2 2  1,2 1,2  30 30  2 2 | 5,2 | 8,7 | 38,4 | 235,0 | 0 | **583** |
| Чай с молоком | 200 | Чай черный  Сахар  Молоко  Вода | 1,0 1,0  10 10  100 100  100 100 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 97,8 | 1,3 | **506** |
| Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 30 | 2,5 | 0,26 | 16,4 | 79,0 | 0 | **114** |
| **Итого: Итого: 2 113,4** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | | **Наименование**  **продуктов** | | **Кол-во**  **(гр.)** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углев.** | | **Ккал.** | **Вит**  **С** | **№**  **Рецеп туры** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| Каша пшенная  молочная | 200 | | Крупа пшенная  Молоко  Вода  Сахар  Масло сливочное | | 20 20  150 150  20 20  2 2  3 3 | | 7,8 | | 9,46 | | 35,8 | | 283,6 | 1,46 | **273** | |
| Батон с маслом | 30/8 | | Батон  Масло сливочное | | 30 30  8 8 | | 1,6 | | 16,25 | | 9,7 | | 168,2 | 0 | **100** | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | Кофейный напиток  Сахар  Молоко  Вода | | 2,4 2,4  10 10  150 150  50 50 | | 3,3 | | 2,8 | | 16,1 | | 132,9 | 1,3 | **513** | |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | | 200 200 | | 0,1 | | 0,02 | | 2,0 | | 90,0 | 4,0 | 537 | |
| Печенье | 40 | | Печенье | | 40 40 | | 3,4 | | 4,12 | | 28,32 | | 162,1 | 0 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты,  с картофелем,  со сметаной | 250 | Капуста  Морковь  Картофель  Лук репчатый  Томат-паста  Масло сливочное  Масло растительное  Сметана  Бульон мясо-костный | | 90 63,4  10 16  70 47,5  10 9,6  3 3  2 2  3 3  8 8  150 150 | | 3,7 | | 4,4 | | 15,3 | | 115,5 | | 15,7 | | **147** |
| Тефтели из говядины  с рисом (ежики) | 80 | Мясо говядина  Крупа рисовая  Яйцо 1/8  Лук репчатый  Масло растительное | | 70 59,56  15 15  5,8 5,2  10 9,6  2 2 | | 11,7 | | 11,1 | | 16,2 | | 211,0 | | 0,8 | | **395** |
| Соус сметанный  с томатом | 30 | Масло сливочное  Мука пшеничная  Томат-паста  Сметана | | 3 3  3 3  3 3  10 10 | | 1,03 | | 6,37 | | 1,9 | | 69,1 | | 0,4 | | **453** |
| Свекла тушеная | 100 | Свекла  Масло растительное  Лук репчатый | | 110 80  3 3  10 9,6 | | 0,66 | | 1,98 | | 2,7 | | 31,4 | | 2,52 | | **196** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | | 50 50  20 20 | | 0,75  3,8 | | 0,24  0,4 | | 6,68  24,6 | | 87,8  45,0 | | 0  0 | | 115  114 |
| Кисель из свежезамороженных ягод | 200 | Ягода  Сахар  Вода  Крахмал | | 23 21  10 10  180 180  10 10 | | 0,2 | | 0,1 | | 21,5 | | 87,0 | | Аскор. к-та 50,0  29,3 | | **518** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с растительным маслом | 60 | Морковь  Сахар  Масло растительное | | 60 48  2 2  4 4 | | 0,66 | | 6,06 | | 5,5 | | 79,2 | | 1,92 | | **19** |
| Макаронные изделия запеченные с сыром | 150 | Макаронные изделия  Масло сливочное  Сыр  Яйцо 1/8 | | 40 40  2 2  10 10  5,8 5,2 | | 6,7 | | 5,25 | | 28,5 | | 188,3 | | 0 | | **302** |
| Ряженка | 200 | Ряженка | | 200 200 | | 5,8 | | 5,0 | | 8,0 | | 128,0 | | 1,4 | | **535** |
| Батон | 30 | Батон | | 30 30 | | 2,5 | | 0,96 | | 17,1 | | 87,3 | | 0 | | **117** |
| **Итого: 1 966** | | | | | | | | | | | | | | | | |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | **Вит**  **С** | **№**  **Рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный  с зеленым горошком | 100/35 | Яйцо 1 1/8  Молоко  Масло сливочное  Зеленый горошек | 58,7 58,1  150 150  3 3  60 35 | 9,0 | 10,62 | 4,86 | 170,2 | 1,62 | **308** |
| Батон с маслом  с сыром | 30/8/10 | Батон  Масло сливочное  Сыр | 30 30  8 8  10 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | 0,1 | **96** |
| Какао на молоке | 200 | Какао  Сахар  Молоко  Вода | 1,2 1,2  10 10  150 150  60 60 | 1,8 | 1,65 | 12,5 | 139,9 | 1,3 | **508** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| Фрукты | 200 | банан | 200 200 | 3,0 | 1,0 | 42 | 192,0 | 120,0 | **118** |
| Йогурт | 150 | йогурт | 150 150 | 5,0 | 5,6 | 27,2 | 132,0 | 1,2 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Суп картофельный  с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | Вермишель  Картофель  Морковь  Бульон куриный | 20 20  70 49  10 8  170 170 | 2,7 | 2,85 | 18,8 | 111,2 | 8,25 | **152** |
| Котлета рубленая  из курицы | 80 | Курица  Молоко  Мука  Масло сливочное  Масло растительное  Яйцо 1\8 | 130 78,3  10 10  3 3  3 3  3 3  5,8 5,2 | 8,22 | 18,22 | 0,97 | 192,0 | 0,6 | **417** |
| Пюре картофельное | 150 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 180 126  40 28,5  6 6 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 158,0 | 5,1 | **434** |
| Сельдь с луком, растительным маслом | 35 | Сельдь  Лук репчатый  Масло растительное | 50 24  15 11,8  3 3 | 3,36 | 7,1 | 1,33 | 82,6 | 1,08 | **359** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | 0  0 | 115  114 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар  Вода | 20 23  10 10  170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскор  к-та  50,0  0,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 150 | Картофель  Морковь  Лук репчатый  Капуста  Масло растительное  Масло сливочное | 80 63  30 12  10 9,6  90 32  2 2  2 2 | 3,0 | 8,0 | 12,75 | 135,0 | 11,4 | **201** |
| Печень тушеная в сметанном соусе | 90 | Печень говяжья  Мука пшеничная  Масло растительное  Сметана | 90 84  5 5  2 2  10 10 | 3,64 | 7,31 | 0 | 80,5 | 0 | **400** |
| Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 30 | 2,5 | 0,26 | 16,4 | 79,0 | 0 | **114** |
| Чай с сахаром | 200 | Чай  Сахар  Вода | 1,0 1,0  10 10  186 186 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | **502** |
| **Итого: 1 965** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5** | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | **Вит С** | **№**  **Рецеп-туры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный запеченный | 100 | Творог 9%  Крупа манная  Масло сливочное  Сахар  Яйцо ¼ | 100 100  10 10  3 3  3 3 11,7 10,5 | 12,42 | 11,82 | 19,02 | 232,2 | 0,18 | **325** |
| Соус молочный  сладкий | 50 | Молоко  Сахар  Мука пшеничная | 50 50  1 1  5 5 | 0,75 | 1,8 | 2,0 | 27,8 | 0,13 | **449** |
| Батон с маслом | 30/8 | Батон  Масло сливочное | 30 30  8 8 | 1,56 | 16,25 | 9,75 | 168,2 | 0 | **100** |
| Кофейный напиток  с молоком | 200 | Кофейный напиток  Сахар  Молоко  Вода | 2,4 2,4  10 10  150 150  50 50 | 3,3 | 2,8 | 16,1 | 132,9 | 1,3 | **513** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| Фрукты | 200 | апельсин | 200 200 | 0,18 | 0,4 | 8,1 | 86,0 | 20,0 | **118** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем  со сметаной | 250 | Капуста  Морковь  Масло сливочное  Масло растительное  Сметана  Картофель  Свекла  Лук репчатый  Томат-паста  Бульон мясо-костный | 60 38,4  10 8  2 2  2 2  8 8  70 47,5  80 64  10 9,6  3 3  150 150 | 1,82 | 5,0 | 10,65 | 95,0 | 10,3 | **133** |
| Азу из мяса | 220 | Мясо говядина  Масло сливочное  Морковь  Лук репчатый  Мука пшеничная  Огурцы соленые  Картофель  Томат-паста | 70 48,9  3 3  10 10  10 10,8  3 3  30 30  150 102  3 3 | 15,9 | 17,04 | 20,28 | 298,2 | 8,64 | **370** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | 0  0 | 115  114 |
| Салат из зеленого горошка | 60 | Зеленый горошек  Лук репчатый  Масло растительное | 40 26  30 23,6  2 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | 2,3 | **27** |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар  Вода | 20 23  10 10  170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскор  к-та  50,0  0,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | |
| Тефтели рыбные | 70 | Рыба  Лук репчатый  Масло растительное  Яйцо 1/8  Хлеб | 78 46  10 9,6  4 4  5,8 5,2  9,3 9,3 | 6,09 | 3,71 | 6,72 | 84,7 | 0,49 | **355** |
| Соус молочный | 50 | Молоко  Масло сливочное  Мука пшеничная | 50 48,5  2 2  3 3 | 1,13 | 2,8 | 2,9 | 41,8 | 0,19 | **443** |
| Макаронные изделия отварные | 150 | Вермишель  Масло сливочное | 40 40  3 3 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 144,9 | 0,1 | **297** |
| Пирожок песочный с морковью | 80 | Мука пшеничная  Сахар  Морковь  Масло сливочное  Масло растительное  Яйцо 1/8  Дрожжи  Молоко | 50 50  2 2  30 20  2 2  2 2  5,8 5,2  1,3 1,3  30 30 | 6,24 | 4,94 | 40,82 | 232,0 | 0 | **601** |
| Чай с сахаром | 200 | Чай  Сахар  Вода | 1,0 1,0  10 10  186 186 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | **502** |
| Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 30 | 2,5 | 0,26 | 16,4 | 79,0 | 0 | **114** |
| **Итого: 1 985,3** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6** | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование**  **блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | | **Вит**  **С** | | **№ Рецеп-**  **туры** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная, жидкая | 200 | Крупа рисовая  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Вода | 20 20  150 150  2 2  3 3  30 30 | 5,54 | 8,62 | 32,4 | 229.4 | | 1,54 | | **274** | |
| Батон с маслом,  с сыром | 30/8/10 | Батон  Масло сливочное  Сыр | 30 30  8 8  10 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | | 0,1 | | **96** | |
| Какао на молоке | 200 | Какао - порошок  Сахар  Молоко  Вода | 1,2 1,2  10 10  150 150  60 60 | 1,8 | 1,65 | 12,5 | 139,9 | | 1,3 | | **508** | |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 200 | 0,1 | 0,02 | 2 ,0 | 90,0 | | 4,0 | | **537** | |
| Печенье | 40 | Печенье | 40 40 | 3,4 | 4,12 | 28,32 | 162,1 | | 0 | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник на мясо-костном бульоне  со сметаной | 250 | Свекла  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Томат - паста  Масло растительное  Масло сливочное  Сметана  Бульон мясо-костный | 70 54  70 49,5  10 8  10 9,6  3 3  2 2  2 2  8 8  180 180 | 2,17 | 4,45 | 12,02 | 97,0 | | 9,1 | | **136** | |
| Бефстроганов из отварной говядины | 100 | Мясо говядина  Лук репчатый  Масло растительное  Морковь | 70 48  10 8  2 2  10 8 | 22,7 | 20,7 | 3,6 | 174,0 | | 1,0 | | **372** | |
| Соус сметанный | 30 | Масло сливочное  Мука пшеничная  Сметана | 3 3  3 3  10 10 | 1,03 | 6,37 | 1,89 | 69,1 | | 0,4 | | **453** | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | Гречка  Масло сливочное  Вода | 45 45  3 3  50 50 | 14,25 | 13,07 | 61,8 | 203,0 | | 0 | | **243** | |
| Салат из зеленого горошка | 60 | Зеленый горошек  Лук репчатый  Масло растительное | 40 26  30 23,6  2 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | | 2,3 | | **27** | |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | | 0  0 | | 115  114 | |
| Компот из лимонов | 200 | Лимон  Сахар  Вода | 20 19  10 10  170 170 | 0,26 | 0 | 21,1 | 99,0 | | Аскорбин.  кисл.  50,0 | | **528** | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови  с растительным маслом | 60 | Морковь  Сахар  Масло растительное | 60 48  2 2  4 4 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | | | 1,92 | | **19** |
| Яйцо куриное вареное вкрутую | 40 | Яйцо | 47 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | | | 0 | | **306** |
| Булочка с повидлом | 80 | Мука пшеничная  Молоко  Яйцо 1/8  Масло сливочное  Сахар  Дрожжи  Масло растительное  Повидло | 50 50  30 30  5,8 5,2  2 2  1 1  1,3 1,3  2 2  20 20 | 4,8 | 9,4 | 39,0 | 230,0 | | | 0 | | **573** |
| Снежок | 200 | Снежок | 200 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | | | 1,4 | | **535** |
| Батон | 30 | Батон | 30 30 | 2,5 | 0,96 | 17,13 | 87,3 | | | 0 | | **117** |
| **Итого: 2 207,9** | | | | | | | | | | | | |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | **Вит**  **С** | | | **№ Рецеп -туры** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный запеченный | 100 | Творог  Крупа манная  Яйцо 1/4  Сахар  Масло сливочное | 100 100  10 10 11,7 10,5  3 3  3 3 | 12,2 | 11,82 | 19,02 | 232,0 | 0,18 | | | **325** | |
| Соус молочный  сладкий | 50 | Молоко  Сахар  Мука пшеничная | 50 50  1 1  5 5 | 0,75 | 1,8 | 2,0 | 27,86 | 0,13 | | | **449** | |
| Батон с маслом | 30/8 | Батон  Масло | 30 30  8 8 | 1,56 | 16,25 | 9,75 | 188,2 | 0 | | | **100** | |
| Кофейный напиток  с молоком | 200 | Кофейный напиток  Сахар  Молоко  Вода | 2,4 2,4  10 10  150 150  50 50 | 3,3 | 2,8 | 16,1 | 132,9 | 1,3 | | | **513** | |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 200 | груша | 200 200 | 0,8 | 0,5 | 20,3 | 94,0 | 8,0 | | | **118** | |
| Ряженка | 150 | Ряженка | 150 150 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 128,0 | 1,4 | | | **535** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник  со сметаной | 250 | Картофель  Морковь  Лук репчатый  Крупа перловая  Масло сливочное  Масло растительное  Огурец соленый  Сметана  Бульон | 70 62,5  10 8  10 9,6  5 5  1 1  1 1  30 27  8 8 180 180 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,2 | 7,6 | | | **139** | |
| Шницель мясной запеченный | 80 | Мясо говядина  Хлеб пшеничный  Молоко  Лук репчатый  Масло сливочное  Масло растительное  Яйцо 1/8 | 70 52  11 11  20 29,6  3 3  3 3  3 3  5,8 5,2 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286,0 | 0 | | | **386** | |
| Пюре картофельное | 150 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 190 145  40 28,5  6 6 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138,0 | 5,1 | | | **434** | |
| Салат из свеклы  с чесноком | 60 | Свекла  Чеснок  Масло растительное | 70 40  3 2  3 3 | 0,9 | 6,06 | 5,1 | 78,6 | 3,3 | | | **57** | |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | 0  0 | | | 115  114 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар  Вода | 20 23  10 10  170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскор  к-та  50,0  0,5 | | | **527** | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | |
| Овощи в молочном соусе | 150 | Капуста  Картофель  Морковь  Зеленый горошек | 95 68,4  40 28  50 45  20 18,5 | 3,0 | 10,12 | 12,0 | 150,7 | 12,9 | | | **203** | |
| Соус молочный | 50 | Молоко  Мука пшеничная  Масло сливочное | 50 48,5  3 3  2 2 | 1,13 | 2,8 | 2,9 | 41,79 | 0,19 | | | **443** | |
| Оладьи из печени | 100 | Мука пшеничная  Масло сливочное  Масло растительное  Яйцо 1/8  Соль  Печень | 20 20  1 1  1 1  17 17  0,5 0,5  100 90 | 4,4 | 5,3 | 14,4 | 111,5 | 0,72 | | | **567** | |
| Чай с сахаром | 200 | Чай  Сахар  Вода | 1,0 1,0  10 10  186 186 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | | | **502** | |
| Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 30 | 2,5 | 0,26 | 16,4 | 79,0 | 0 | | | **114** | |
| **Итого: 2 109** | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | | | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | **Вит**  **С** | | | **№**  **Рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», жидкая | 200 | Геркулес  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Вода | 25 25  150 150  3 3  2 2  30 30 | | | 5,1 | 6,7 | 20,5 | 163,0 | | 1,1 | | **272** |
| Батон с маслом,  с сыром | 30/8/10 | Батон  Масло сливочное  Сыр | 30 30  8 8  10 10 | | | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | | 0,1 | | **96** |
| Какао на молоке | 200 | Какао  Сахар  Молоко  Вода | 1,2 1,2  10 10  150 150  60 60 | | | 1,8 | 1,65 | 12,5 | 139,0 | | 1,3 | | **508** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 200 | | | 1,0 | 0,02 | 20,2 | 90,0 | | 4,0 | | **537** |
| Печенье | 40 | Вафля | 40 40 | | | 3,4 | 4,12 | 28,32 | 162,12 | | 0 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный  с клецками на курином бульоне | 250 | Картофель  Морковь  Лук репчатый  Мука пшеничная  Яйцо 1/4  Масло сливочное  Бульон куриный | | 70 58,5  10 8  10 9,6  18 18  11,7 10,5  2 2  120 120 | | 1,2 | 2,6 | 8,7 | 123,0 | | 5,7 | | **251** |
| Плов из отварной птицы | 220 | Курица  Масло растительное  Масло сливочное  Лук репчатый  Морковь  Томат-паста  Крупа рисовая | | 110 87,2  6 6  1 1  10 8,8  20 16  5 5  50 45 | | 16,0 | 15,9 | 37,9 | 359,0 | | 1,3 | | **411** |
| Салат из свеклы  с солеными огурцами | 60 | Свекла  Огурцы соленые  Масло растительное | | 70 65  30 30  3 3 | | 0,6 | 5,2 | 3,25 | 62,0 | | 2,7 | | **53** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | | 50 50  20 20 | | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | | 0  0 | | 115  114 |
| Кисель из свежезамороженных ягод | 200 | Ягода  Сахар  Вода  Крахмал | | 23 21  10 10  180 180  10 10 | | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 97,0 | | Аскор. к-та 50,0  29,3 | | **518** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушеная  в сметане | 70 | Рыба  Сметана | | | 88 55  12 12 | 6,79 | 3,64 | 2,03 | 67,9 | 0,07 | | **348** | |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 150 | Картофель  Капуста  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Масло растительное  Горошек зеленый | | | 90 67,5  80 54,8  40 32  10 9,6  2 2  2 2  20 13 | 3,0 | 8,0 | 12,75 | 135,0 | 11 | | **202** | |
| Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | | | 30 30 | 2,5 | 0,26 | 16,4 | 79,0 | 0 | | **114** | |
| Чай с сахаром | 200 | Чай  Сахар  Вода | | | 1,0 1,0  10 10  186 186 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | | **502** | |
| **Итого: 1 850** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 9** | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | | | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал** | **Вит**  **С** | **№**  **Рецеп-туры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша манная  молочная, жидкая | | 200 | | Крупа манная  Молоко  Вода  Сахар  Масло сливочное | 20 20  150 150  50 50  2 2  3 3 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 1,38 | **268** |
| Батон с маслом,  с сыром | | 30/8/10 | | Батон  Масло сливочное  Сыр | 30 30  8 8  10 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 188,2 | 0,1 | **96** |
| Кофейный напиток  с молоком | | 200 | | Кофейный напиток  Сахар  Молоко  Вода | 2,4 2,4  10 10  150 150  50 50 | 3,3 | 2,8 | 16,1 | 132,9 | 1,3 | **513** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | | 200 | | банан | 200 200 | 3,0 | 1,4 | 42 | 192 | 120 | **118** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | | 250 | | Капуста  Картофель  Лук репчатый  Томат-паста  Морковь  Масло растительное  Масло сливочное  Сметана  Бульон мясо-костный | 90 63,4  70 55,5  10 9,6  4 4  10 8  2 2  3 3  8 8  190 190 | 1,75 | 4,97 | 7,77 | 83,0 | 18,5 | **147** |
| Жаркое  по «домашнему» | | 220 | | Мясо говядина  Картофель  Лук репчатый  Масло растительное  Масло сливочное  Томат-паста | 70 50  190 140  10 9,6  3 3  3 3  3 3 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379,0 | 7,6 | **374** |
| Салат из зеленого горошка | | 60 | | Зеленый горошек  Лук репчатый  Масло растительное | 40 26  30 23,6  2 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | 2,3 | **27** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | | 50  20 | | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | 0,75  3,8 | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | 87,0  45,0 | 0  0 | 115  114 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | | Сухофрукты  Сахар  Вода | 20 23  10 10  170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскор  к-та  50,0  0,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с растительным маслом | | 60 | Морковь  Сахар  Масло растительное | | 60 48  2 2  4 4 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 1,92 | **19** |
| Сырники из творога запечные | | 100 | Творог  Яйцо 1/4  Сахар  Мука пшеничная  Масло растительное | | 100 100  11,7 10,5  2 2  10 10  2 2 | 14,16 | 13,08 | 18,06 | 246,6 | 0,18 | **327** |
| Соус молочный  сладкий | | 50 | Молоко  Сахар  Мука пшеничная | | 50 50  2 2  5 5 | 0,75 | 1,8 | 2,0 | 27,9 | 0,13 | **449** |
| Йогурт | | 200 | Йогурт | | 200 200 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 132,15 | 1,2 | **536** |
| Батон | | 30 | Батон | | 30 30 | 2,5 | 0,96 | 17,13 | 87,3 | 0 | **117** |
| **Итого: 2 063,5** | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Выход**  **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во**  **(гр.)** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углев.** | | **Ккал.** | | **Вит**  **С** | **№**  **Рецептуры** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  |  |
| Каша пшеничная  молочная, жидкая | 200 | Крупа пшеничная  Молоко  Вода  Сахар  Масло сливочное | 20 20  150 150  50 50  2 2  3 3 | | 8,6 | | 11,9 | 38,04 | | | 293,8 | 1,4 | **270** |
| Батон с маслом | 30/8 | Батон  Масло сливочное | 30 30  8 8 | | 15,6 | | 16,25 | 9,75 | | | 168,2 | 0 | **100** |
| Какао на молоке | 200 | Какао  Сахар  Молоко  Вода | 1,2 1,2  10 10  150 150  60 60 | | 1,8 | | 1,65 | 12,5 | | | 132,9 | 1,3 | **508** |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | Сок фруктовый | 200 200 | | 1,0 | | 0,02 | 20,2 | | | 90,0 | 4,0 | **537** |
| Печенье | 40 | Вафля | 40 40 | | 3,4 | | 4,12 | 28,32 | | | 162,12 | 0 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный  со сметаной | 250 | Картофель  Лук репчатый  Морковь  Масло сливочное  Сметана  Вода | 100 68  10 8,6  10 8,7  2 2  10 10  190 190 | | 2,2 | | 5,25 | 14,07 | | | 115,00 | 8,25 | 153 |
| Голубцы ленивые | 200 | Мясо говядина  Капуста  Крупа рисовая  Масло растительное  Масло сливочное | 70 50  200 144  15 15  3 3  3 3 | | 17,0 | | 16,6 | 8,0 | | | 250,0 | 24,8 | **377** |
| Соус сметанный  с томатом | 30 | Масло сливочное  Сметана  Мука пшеничная  Томат-паста | 3 3  10 10  3 3  3 3 | | 1,03 | | 6,37 | 1,89 | | | 69,1 | 0,4 | **453** |
| Салат из свеклы  с чесноком | 60 | Свекла  Чеснок  Масло растительное | 70 50  3 2  3 3 | | 0,9 | | 6,06 | 5,1 | | | 78,6 | 3,3 | **57** |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  20 | ржаной  пшеничный | 50 50  20 20 | | 0,75  3,8 | | 0,24  0,4 | 6,68  24,6 | | | 87,0  45,0 | 0  0 | 115  114 |
| Компот из лимонов | 200 | Лимон  Сахар  Вода | 20 19  10 10  170 170 | | 0,26 | | 0 | 21,1 | | | 99,0 | Аскор.к-та 50,0 | **528** |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | |  |  |
| Пюре из гороха  с маслом | 150 | Горох  Масло сливочное | 50 48,5  3 3 | | 13,65 | | 4,2 | | 27,16 | | 200,9 | 0 | **423** |
| Котлета рыбная | 70 | Лук репчатый  Масло растительное  Рыба  Мука пшеничная  Яйцо 1/8  Хлеб  Молоко | 10 9,6  4 4  80 48  3 3  5,8 5,2  10 10  20 20 | | 9,73 | | 1,47 | | 6,72 | | 79,1 | 0,28 | **351** |
| Чай с сахаром | 200 | Чай  Сахар  Вода | 1,0 1,0  10 10  186 186 | | 0,1 | | 0 | | 15,0 | | 60,0 | 0 | **502** |
| Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 30 | | 2,5 | | 0,26 | | 16,4 | | 79,0 | 0 | **114** |
| **Итого: 1 952,1** | | | | | | | | | | | | | |

