|  |
| --- |
| **День 1** |
| **Наименование блюд** | **Выход** **блюд** | **Наименование**  **продуктов** | **Кол-во****(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Ккал.** | **Вит** **С** |  **№****Рецептуры** |
| **Завтрак** |
| Каша «Дружба» | 200 | Крупа рисоваяКрупа пшеннаяМолокоСахарМасло сливочное Вода | 15 1510 10 150 1502 23 3 20 20 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226 | 1,32 | **266** |
| Батон с маслом | 30/8 | БатонМасло сливочное | 30 308 8 | 1,56 | 16,25 | 9,75 | 168,2 | 0 | **100** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофейный напитокСахарМолокоВода |  2,4 2,410 10 150 15050 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 бульонес гренками |  250  | Горох сухойКартофель Лук репчатыйМорковь Масло сливочноеМасло растительноеБульон мясо-костный |  30 30 70 52,610 6,810 16 3 3 2 2150 150 | 2,3 | 4,25 | 15,2 | 108,0 | 8,7 | **149** |
| Картофельная запеканка с отварным мясом  | 200 | КартофельЯйцо ¼Мясо отварноеМасло 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 сливочноеСметана Мука пшеничнаяВода | 3 310 10 5 524 24 | 0,77 | 5,31 | 1,69 | 57,6 | 0,03 | **451** |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | Свекла Чеснок Масло растительное |  70 503 23 3 | 0,9 | 6,06 | 5,1 | 78,6 | 3,3 | **57** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный |  50 50 20 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | **115****114** |
| Компот из сухофруктов | 200 | СухофруктыСахарВода |  20 2310 10 170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскорк-та50,00,5 | **527** |
|  **Уплотнённый полдник** |
| Салат из моркови с растительным маслом  | 60 | МорковьСахарМасло растительное | 60 462 24 4 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 1,92 | **19** |
| Вареники ленивые  | 100 | Творог 9%Мука пшеничнаяЯйцо 1/4Сахар | 100 100 15 15  11,7 10,5 2 2 | 4,45 | 3,39 | 4,3 | 65,5 | 0,06 | **331** |
| Соус молочныйсладкий | 50 | Молоко СахарМука 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 | БатонМасло сливочноеСыр | 30 30 8 8 10 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | 0,1 | **96** |
| Какао на молоке | 200 | КакаоСахарМолокоВода |  1,2 1,210 10 150 15060 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 КартофельМорковьЛук репчатыйЗеленый горошекМасло сливочноеМасло растительноеБульон мясо-костныйСметана  |  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 говядинаЛук репчатыйМасло 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 сливочноеМука пшеничнаяТомат-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 рисоваяМасло сливочное |  50 50 5 5 | 6,15 | 10,12 | 56,35 | 205,0 | 0 | **419** |
| Салат из зеленого горошка | 60 | Зеленый горошекЛук репчатыйМасло растительное |  40 2630 23,6 2 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | 2,3 | **27** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный |  50 50 20 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Компот из лимонов | 200 | Лимон СахарВода |  23 21 10 10170 170 | 0,26 | 0 | 21,1 | 99,0 | Аскор.к-та50,0мг.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 | КапустаМолокоМорковьМука пшеничнаяМасло сливочноеМасло 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 пшеничнаяЯйцо 1/8Масло сливочноеСахарДрожжиМолокоМасло растительное |  50 505,8 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 черныйСахарМолоко Вода | 1,0 1,0 10 10100 100100 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 пшеннаямолочная | 200 | Крупа пшеннаяМолокоВодаСахарМасло сливочное |  20 20150 150 20 20 2 2 3 3 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,6 | 1,46 | **273** |
| Батон с маслом | 30/8 | БатонМасло сливочное |  30 30 8 8 | 1,6 | 16,25 | 9,7 | 168,2 | 0 | **100** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофейный напитокСахарМолокоВода | 2,4 2,4 10 10150 15050 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 МорковьКартофельЛук репчатыйТомат-паста Масло сливочноеМасло растительноеСметана Бульон мясо-костный | 90 63,4 10 16 70 47,5 10 9,6 3 3 2 2 3 3 8 8150 150 | 3,7 | 4,4 | 15,3 | 115,5 | 15,7 | **147** |
| Тефтели из говядины с рисом (ежики) | 80 | Мясо говядина Крупа рисоваяЯйцо 1/8Лук репчатыйМасло 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 сливочноеМука пшеничнаяТомат-пастаСметана |  3 3 3 3 3 3 10 10 | 1,03 | 6,37 | 1,9 | 69,1 | 0,4 | **453** |
| Свекла тушеная | 100 | СвеклаМасло растительноеЛук репчатый |  110 80 3 310 9,6 | 0,66 | 1,98 | 2,7 | 31,4 | 2,52 | **196** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный | 50 5020 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,845,0 | 00 | 115114 |
| Кисель из свежезамороженных ягод | 200 | ЯгодаСахарВода Крахмал |  23 21 10 10 180 180 10 10 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 87,0 | Аскор. к-та 50,029,3 | **518** |
| **Уплотнённый полдник**  |
| Салат из моркови с растительным маслом  | 60 | МорковьСахарМасло растительное |  60 482 24 4 | 0,66 | 6,06 | 5,5 | 79,2 | 1,92 | **19** |
| Макаронные изделия запеченные с сыром | 150 | Макаронные изделияМасло сливочноеСыр Яйцо 1/8 | 40 40 2 210 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 1/8МолокоМасло сливочноеЗеленый 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 | БатонМасло сливочноеСыр | 30 30 8 8 10 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | 0,1 | **96** |
| Какао на молоке | 200 | КакаоСахарМолокоВода |  1,2 1,210 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 | ВермишельКартофель МорковьБульон 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 | КурицаМолокоМукаМасло сливочноеМасло растительноеЯйцо 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 МолокоМасло 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 | СельдьЛук репчатыйМасло растительное |  50 24 15 11,8 3 3 | 3,36 | 7,1 | 1,33 | 82,6 | 1,08 | **359** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный |  50 50 20 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Компот из сухофруктов | 200 | СухофруктыСахарВода | 20 2310 10170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскорк-та50,00,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник**  |
| Рагу из овощей  | 150 | КартофельМорковьЛук репчатыйКапустаМасло растительноеМасло 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 говяжьяМука 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 | ЧайСахарВода  | 1,0 1,010 10186 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 маннаяМасло сливочноеСахарЯйцо 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 молочныйсладкий | 50 | Молоко СахарМука пшеничная |  50 50 1 1 5 5 | 0,75 | 1,8 | 2,0 | 27,8 | 0,13 | **449** |
| Батон с маслом | 30/8 | БатонМасло сливочное | 30 308 8 | 1,56 | 16,25 | 9,75 | 168,2 | 0 | **100** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофейный напитокСахарМолокоВода | 2,4 2,410 10150 15050 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 | КапустаМорковьМасло сливочноеМасло растительноеСметанаКартофельСвеклаЛук репчатыйТомат-пастаБульон мясо-костный |  60 38,4 10 8 2 2  2 2 8 8 70 47,5 80 64 10 9,6 3 3150 150 | 1,82 | 5,0 | 10,65 | 95,0 | 10,3 | **133** |
| Азу из мяса  | 220 | Мясо говядинаМасло сливочноеМорковьЛук репчатыйМука пшеничнаяОгурцы соленыеКартофельТомат-паста |  70 48,9 3 3 10 10 10 10,8 3 3 30 30150 102 3 3 | 15,9 | 17,04 | 20,28 | 298,2 | 8,64 | **370** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный | 50 5020 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Салат из зеленого горошка | 60 | Зеленый горошекЛук репчатыйМасло растительное |  40 2630 23,6 2 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | 2,3 | **27** |
| Компот из сухофруктов | 200 | СухофруктыСахарВода | 20 2310 10170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскорк-та50,00,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник**  |
| Тефтели рыбные | 70 | Рыба Лук репчатыйМасло растительноеЯйцо 1/8Хлеб  |  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 сливочноеМука пшеничная |  50 48,5 2 2 3 3 | 1,13 | 2,8 | 2,9 | 41,8 | 0,19 | **443** |
| Макаронные изделия отварные | 150 | ВермишельМасло сливочное |  40 40 3 3 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 144,9 | 0,1 | **297** |
| Пирожок песочный с морковью | 80 | Мука пшеничнаяСахарМорковьМасло сливочноеМасло растительноеЯйцо 1/8ДрожжиМолоко |  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 | ЧайСахарВода  |  1,0 1,0 10 10186 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 рисоваяМолокоСахарМасло сливочноеВода | 20 20150 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 | БатонМасло сливочноеСыр | 30 308 8 10 10  | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | 0,1 | **96** |
| Какао на молоке | 200 | Какао - порошокСахарМолокоВода | 1,2 1,210 10150 15060 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 | СвеклаКартофельМорковьЛук репчатыйТомат - пастаМасло растительноеМасло сливочноеСметанаБульон мясо-костный | 70 54 70 49,5 10 810 9,63 32 22 28 8180 180 | 2,17 | 4,45 | 12,02 | 97,0 | 9,1 | **136** |
| Бефстроганов из отварной говядины  | 100 | Мясо говядинаЛук репчатыйМасло растительноеМорковь |  70 4810 82 210 8 | 22,7 | 20,7 | 3,6 | 174,0 | 1,0 | **372** |
| Соус сметанный | 30 | Масло сливочноеМука пшеничнаяСметана | 3 3 3 310 10 | 1,03 | 6,37 | 1,89 | 69,1 | 0,4 | **453** |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | ГречкаМасло сливочноеВода | 45 453 3 50 50 | 14,25 | 13,07 | 61,8 | 203,0 | 0 | **243** |
| Салат из зеленого горошка | 60 | Зеленый горошекЛук репчатыйМасло растительное |  40 2630 23,62 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | 2,3 | **27** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный | 50 5020 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Компот из лимонов | 200 | ЛимонСахарВода | 20 1910 10170 170 | 0,26 | 0 | 21,1 | 99,0 | Аскорбин.кисл.50,0 | **528** |
| **Уплотнённый полдник** |
| Салат из моркови с растительным маслом  | 60 | МорковьСахарМасло растительное | 60 482 24 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 пшеничнаяМолокоЯйцо 1/8Масло сливочноеСахарДрожжиМасло растительноеПовидло | 50 5030 305,8 5,22 2 1 11,3 1,32 220 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 | ТворогКрупа маннаяЯйцо 1/4СахарМасло сливочное | 100 10010 10 11,7 10,53 33 3 | 12,2 | 11,82 | 19,02 | 232,0 | 0,18 | **325** |
| Соус молочныйсладкий | 50 | Молоко СахарМука пшеничная |  50 50 1 1 5 5 | 0,75 | 1,8 | 2,0 | 27,86 | 0,13 | **449** |
| Батон с маслом | 30/8 | БатонМасло | 30 308 8 | 1,56 | 16,25 | 9,75 | 188,2 | 0 | **100** |
| Кофейный напитокс молоком | 200 | Кофейный напитокСахарМолокоВода | 2,4 2,410 10150 15050 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 | КартофельМорковьЛук репчатыйКрупа перловаяМасло сливочноеМасло растительноеОгурец соленыйСметанаБульон | 70 62,510 8 10 9,65 51 11 130 278 8 180 180 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,2 | 7,6 | **139** |
| Шницель мясной запеченный | 80 | Мясо говядинаХлеб пшеничныйМолокоЛук репчатыйМасло сливочноеМасло растительноеЯйцо 1/8 | 70 5211 11 20 29,63 33 3 3 35,8 5,2 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286,0 | 0 | **386** |
| Пюре картофельное | 150 | Картофель МолокоМасло 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 | СвеклаЧеснокМасло растительное |  70 40 3 2 3 3 |  0,9 |  6,06 |  5,1 | 78,6 | 3,3 | **57** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный | 50 5020 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Компот из сухофруктов | 200 | СухофруктыСахарВода |  20 23  10 10170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскорк-та50,00,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник**  |
| Овощи в молочном соусе  | 150 | КапустаКартофельМорковьЗеленый 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 | МолокоМука пшеничнаяМасло сливочное | 50 48,53 32 2 | 1,13 | 2,8 | 2,9 | 41,79 | 0,19 | **443** |
| Оладьи из печени  | 100 | Мука пшеничнаяМасло сливочноеМасло растительноеЯйцо 1/8СольПечень | 20 20 1 1 1 117 170,5 0,5100 90 | 4,4 | 5,3 | 14,4 | 111,5 | 0,72 | **567** |
| Чай с сахаром | 200 | ЧайСахарВода  | 1,0 1,010 10186 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 | ГеркулесМолокоМасло сливочноеСахарВода | 25 25150 1503 3 2 230 30 | 5,1 | 6,7 | 20,5 | 163,0 | 1,1 | **272** |
| Батон с маслом, с сыром | 30/8/10 | БатонМасло сливочноеСыр | 30 308 810 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 191,0 | 0,1 | **96** |
| Какао на молоке | 200 | КакаоСахарМолокоВода | 1,2 1,210 10150 15060 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 | КартофельМорковьЛук репчатыйМука пшеничнаяЯйцо 1/4Масло сливочноеБульон куриный | 70 58,510 810 9,618 1811,7 10,52 2120 120 | 1,2 | 2,6 | 8,7 | 123,0 | 5,7 | **251** |
| Плов из отварной птицы | 220 | КурицаМасло растительноеМасло сливочноеЛук репчатыйМорковьТомат-пастаКрупа рисовая | 110 87,26 61 110 8,820 165 550 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 6530 303 3 | 0,6 | 5,2 | 3,25 | 62,0 | 2,7 | **53** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный | 50 5020 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Кисель из свежезамороженных ягод | 200 | ЯгодаСахарВода Крахмал | 23 2110 10180 18010 10 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 97,0 | Аскор. к-та 50,029,3 | **518** |
| **Уплотнённый полдник**  |
| Рыба тушеная в сметане | 70 | РыбаСметана | 88 5512 12 | 6,79 | 3,64 | 2,03 | 67,9 | 0,07 | **348** |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 150 | КартофельКапустаМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеМасло растительноеГорошек зеленый | 90 67,580 54,8 40 3210 9,62 22 220 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 | ЧайСахарВода  | 1,0 1,010 10186 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 маннаямолочная, жидкая | 200 | Крупа маннаяМолокоВодаСахарМасло сливочное | 20 20150 15050 502 23 3 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 1,38 | **268** |
| Батон с маслом, с сыром | 30/8/10 | БатонМасло сливочноеСыр | 30 308 810 10 | 6,8 | 9,6 | 10,0 | 188,2 | 0,1 | **96** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | Кофейный напитокСахарМолокоВода | 2,4 2,410 10150 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 | КапустаКартофельЛук репчатыйТомат-пастаМорковь Масло растительноеМасло сливочноеСметанаБульон 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 говядинаКартофельЛук репчатыйМасло растительноеМасло сливочноеТомат-паста | 70 50190 14010 9,63 33 33 3 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379,0 | 7,6 | **374** |
| Салат из зеленого горошка | 60 | Зеленый горошекЛук репчатыйМасло растительное |  40 2630 23,62 2 | 0,95 | 5,0 | 2,95 | 61,0 | 2,3 | **27** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный | 50 5020 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Компот из сухофруктов | 200 | СухофруктыСахарВода | 20 2310 10170 170 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | Аскорк-та50,00,5 | **527** |
| **Уплотнённый полдник** |
| Салат из моркови с растительным маслом  | 60 | МорковьСахарМасло растительное | 60 482 24 4 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 1,92 | **19** |
| Сырники из творога запечные | 100 | Творог Яйцо 1/4СахарМука пшеничнаяМасло растительное |  100 100 11,7 10,5 2 210 10 2 2 | 14,16 | 13,08 | 18,06 | 246,6 | 0,18 | **327** |
| Соус молочныйсладкий | 50 | Молоко СахарМука 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 пшеничнаямолочная, жидкая | 200 | Крупа пшеничная МолокоВодаСахарМасло сливочное | 20 20150 15050 502 23 3 | 8,6 | 11,9 | 38,04 | 293,8 | 1,4 | **270** |
| Батон с маслом | 30/8 | БатонМасло сливочное | 30 308 8 | 15,6 | 16,25 | 9,75 | 168,2 | 0 | **100** |
| Какао на молоке | 200 | КакаоСахарМолокоВода | 1,2 1,210 10150 15060 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 | КартофельЛук репчатыйМорковьМасло сливочноеСметана 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 говядинаКапустаКрупа рисоваяМасло растительноеМасло сливочное | 70 50200 14415 153 33 3 | 17,0 | 16,6 | 8,0 | 250,0 | 24,8 | **377** |
| Соус сметанный с томатом | 30 | Масло сливочноеСметана Мука пшеничнаяТомат-паста  | 3 310 103 33 3 | 1,03 | 6,37 | 1,89 | 69,1 | 0,4 | **453** |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | Свекла Чеснок Масло растительное | 70 503 23 3 | 0,9 | 6,06 | 5,1 | 78,6 | 3,3 | **57** |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  5020 | ржанойпшеничный | 50 5020 20 | 0,753,8 | 0,240,4 | 6,6824,6 | 87,045,0 | 00 | 115114 |
| Компот из лимонов | 200 | Лимон СахарВода | 20 1910 10170 170 | 0,26 | 0 | 21,1 | 99,0 | Аскор.к-та 50,0 | **528** |
|  **Уплотнённый полдник**  |  |  |
| Пюре из гороха с маслом  | 150 | ГорохМасло сливочное | 50 48,53 3 | 13,65 | 4,2 | 27,16 | 200,9 | 0 | **423** |
| Котлета рыбная | 70 | Лук репчатыйМасло растительноеРыба Мука пшеничнаяЯйцо 1/8Хлеб 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 | ЧайСахарВода  | 1,0 1,010 10186 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**  |

