



**ДЕНЬ 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры технолог. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Багон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Сыр (порционно)	8	1,86	2,36	0	28,8	0,056	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№5
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	110	0,7	0	14,14	64,4	2,8	№134
Обед	Салат «Свеколка»	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№12
	Суп лапша на курином бульоне	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№24
	Плов с курицей	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№151
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№36
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Багон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	<b>Итого за день</b>		43,08	60,98	154,6	1311,63	11,366		56,97	78,93	193,16	1687,43	15,8	

**ДЕНЬ 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№17
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№
	Макароны отварные	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	№89
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Оладьи/блины со сгущенным молоком	100	6,24	8,1	34,31	234	1,03	120	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№33
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	<b>Итого за день</b>		65,21	47,035	349,79	2091,38	102,3		75,51	57,568	385,36	2365,55	115,32	

**ДЕНЬ 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ Технол огич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Овощи соленые (или свежие) в нарезке	30 30	0,33/ 0,6	1,82/ 1,56	1,03/ 2,87	22,11/ 18,6	7,47/ 4,7	50 50	0,55/ 1,0	3,08/ 2,62	1,73/ 4,89	36,85/ 47,1	12,45/ 7,83	№8 №11
	Щи на м/б со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№18
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60	6,83	3,81	24,8	273,2	0,37	80	7,8	4,35	28,3	300,52	0,42	№30
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№35
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	<b>Итого за день</b>		34,3 34,57	87,01 86,75	137,6 4 139,4 8	1323, 12 1319, 61	46,14 43,37		46,31 46,76	104,2 103,7 4	183,88 187,04	1724,79 1735,04	56,42 51,8	

**ДЕНЬ 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ Технологич. карты
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Суп картофельный с клецками на м/б со сметаной	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№23
	Ленивые голубцы с мясом	130	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	150	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	№25
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Лапшевник	130	6,9	5,89	21,06	160	0,22	150	7,7	6,91	23,03	185	0,33	№92
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	<b>Итого за день</b>		31,3	40,81 5	155,3 3	1118, 2	103,0 3		39,52	52,13 8	185,79	1405,85	117,37	

**ДЕНЬ 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат из свежей капусты (или квашеной)	30	0,422	1,32	2,7	26,22	9,73	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	№10
		30	0,422	1,32	2,7	26,22	9,73	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	№16
	Свекольник на м/б со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	№22
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№31
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	изделие хлебобулочное с начинкой	130	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№35
	Чай с молоком	150	2,46	2,07	12,85	78	0,93	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№131
	<b>Итого за день</b>		35,634	92,26	128,89	1274,58	51,69		48,938	111,31	176,75	1727,39	68,48	

**ДЕНЬ 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№88
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Сыр (порционно)	8	1,86	2,36	0	28,8	0,056	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№5
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат «Рыжик» (морковь свеж. или отвар., яблоко)	40	0,53	2,29	6,29	47,25	1,35	60	0,7	3,05	8,38	63	1,8	№15
	Щи на курином бульоне со сметаной	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№20
	Биточки куриные	60	9,8	9,5	6,01	156	0,3	80	11,9	12,62	8,09	194	0,40	№38
	Гречка рассыпчатая	130	4,05	5,69	20,36	149	0	150	5,39	6,38	27,13	187	0	№40
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Булочка с посыпкой	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№149
	Чай с молоком	150	2,46	2,07	12,85	78	0,93	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№131
	Фрукт свежий	100	0,92	0,28	10,21	51,89		100	0,92	0,28	10,21	51,89		№120

	<b>Итого за день</b>		40,28	55,09	174,43	1304,37	99,576		51,75	70,63	216,84	1638,29	112,27	
--	----------------------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

<b>ДЕНЬ 7</b>														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технологич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Винегрет	40	0,54	2,4	3,34	37,9	3,2	50	0,68	3,1	4,22	47,4	4,1	№13
	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№20
	Тефтели мясные в соусе	60	11,78	12,91	14,9	223	1,13	80	13,28	14,5	16,23	242	1,56	№70
	Рис рассыпчатый	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034	0	№89
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	<b>Итого за день</b>		70,68	106,36	352,3	2316,	31,77		82,14	120,7	400,51	2639,62	35,67	

				5	6	58				88			
--	--	--	--	---	---	----	--	--	--	----	--	--	--

<b>ДЕНЬ 8</b>														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценно сть ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценност ь ккал	вита м С	№ Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша 4 злака молочная	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат «Свеколка»	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№12
	Суп харчо на м/б	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№48
	Котлета рыбная в соусе	60	7,98	4,72	3,12	87	4,04	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	№63
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	120	16,78	22,19	35,78	422	0,33	№34
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	<b>Итого за день</b>		47,59	100,81	188,65	1302,46	122,85		62,14	118,02	184,23	1618,64	139,57	

**ДЕНЬ 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Овощи соленые (или свежие) в нарезке	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№14
	Борщ на м/б со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№18
	Котлета мясная	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№75
	Макароны отварные с маслом	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	№89
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Оладьи/блины с повидлом	100	6,24	8,1	34,31	234	1,03	120	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№33
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	<b>Итого за день</b>		64,79	48,78	337,62	2056,69	22,86		74,94	61,31	374,23	2341,31	29,43	

**ДЕНЬ 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	200	5,62	6,8	22,63	189	1,98	№87
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№19
	Жаркое по-домашнему	130	8,91	6,59	20,43	177	1,78	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	№50
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Омлет натуральный	130	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№36
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	№153
	<b>Итого за день</b>		38,76	47,805	169,04	1249,83	101,72		92,17	63,158	209,46	1609,47	116,4	

