Утверждаю

Директор МАУ «ЦОООДМ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

**ПРИМЕРНОЕ 21-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 171,1 |   | 1 |
| 2. Колбаса в/к | 40 | 5,60 | 8,80 | 0,00 | 101,60 |   | 39 |
| 3. Каша вязкая на молоке (гречневая) | 250 | 5,25 | 2,13 | 42,00 | 212,5 |   | 284.1 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **711,41 (22,5%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Банан | 250,00 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 237,50 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **237,5 (7,5%)**  |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |   | 48 |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной | 300/10 | 4,00 | 7,20 | 18,40 | 156,00 |   | 145 |
| 3. Ромштекс из кур | 100 | 13,15 | 17,2 | 6,15 | 233 |   | И253  |
| 4. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |   | 519 |
| 5. Компот из плодов и ягод сушеных (из изюма) с витамином С | 200 | 0,46 | 0,00 | 49,20 | 201,00 | 0,06 | 643 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,20 | 1,20 | 53,20 | 226,80 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1117,9 (35,4%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Баранки простые  | 25 | 2,6 | 0,32 | 17,17 | 78 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **188 (5,9%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Рыба, тушенная в томате с овощами | 130/100 | 8,00 | 9,1 | 16,33 | 192,4 |   | 340 |
| 2. Рис отварной | 200 | 4,80 | 7,80 | 37,80 | 240,00 | 0,06 | 515 |
| 3. Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,6 | 14,00 |   |   |
| 4. Плюшка московская  | 100 | 7,33 | 5,22 | 4,56 | 264,44 |   | И 184 |
| 5. Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,01 | 10,20 | 42,00 |   | 714 |
| 6. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42 |  |  |
| Итого: |   |   |   |   | **794,84 (25,1%)**  |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 112,00 | 0,16 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,00 (5%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3161,65** |   |   |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/20 | 5,55 | 5,7 | 17,3 | 143,7 |   | 3 |
| 2. Омлет натуральный, фаршированный овощами (с горошком зеленым) | 130 | 6,9 | 6,7 | 4,1 | 104 |   | 313 |
| 3. Каша вязкая на молоке (геркулесовая) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |   | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный  | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **687,41 (21%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Апельсин | 250,00 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 95,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **95,00****(3%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,92 | 10,1 | 7,6 | 130 |  | 61 |
| 2. Суп рыбный с пшеном | 300 | 25,48 | 1,2 | 18,44 | 210,88 |  | И 43 |
| 3. Гуляш из говядины | 125 | 27,84 | 33,93 | 6,77 | 443,85 |  | 443 |
| 4. Картофельное пюре | 200 | 7,6 | 9,00 | 18,4 | 186,00 |  | 525 |
| 5. Компот из плодов свежих (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,20 | 14 | 58 | 0,06 | 639 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  | **1255,53 (38%)** |  |  |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (виноградный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Вафли | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,27 | 85,53 |  |   |
| Итого: |   |   |   |   | **195,53 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Оладьи из печени | 100 | 8,00 | 10,2 | 7,2 | 192 |  | 476 |
| 2. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 3. Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,00 |  |  |
| 4. Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 16,63 | 14,3 | 21,19 | 201,6 |  | 326 |
| 5. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |  | 713 |
| 6. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **926,03 (28%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Снежок  | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,00 | 0,14 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112****(4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3271,5** |   |   |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с колбасой в/к | 30/20 | 4,29 | 8,1 | 12,1 | 137,3 |   | 5 |
| 2. Салат из моркови с сухофруктами (с изюмом) | 100 | 2,7 | 3,8 | 9,4 | 83 |   | 72 |
| 3. Каша из пшена и риса на молоке ("Дружба") | 250 | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,95 |   | И 68 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **722,46 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Яблоко | 250,00 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 110,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **110,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,86 | 7,1 | 2,61 | 77,29 |  | 64 |
| 2. Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной | 300/10/8 | 4 | 7,2 | 21,2 | 164,00 |  | 133 |
| 3. Биточки из говядины | 100 | 13,7 | 16,57 | 12 | 247,86 |  | 466 |
| 4. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 5. Кисель с витамином С | 200 | 0,2 | 0,2 | 29,2 | 120 | 0,06 | 651 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1087,95 (35%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (грушевый) | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,80 |   |
| 2. Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **224,28 (7%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Жаркое по -домашнему | 300 | 18,50 | 23,20 | 24,25 | 495,00 |   | 442 |
| 2. Оладьи с вареньем | 100/30 | 7,9 | 4,80 | 34,6 | 213,00 |   | 772 |
| 3. Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,00 |   | 715 |
| 4. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **820,00 (26%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Йогурт питьевой | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 180,00 | 0,1 |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **180,00 (5%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3144,69** |   |   |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 211,2 |  | 1 |
| 2. Сосиски отварные | 100 | 13,00 | 21,00 | 0 | 140,00 |  | 398 |
| 3. Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,5 | 7,75 | 25 | 200 |  | 181 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |  | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **758,41 (24%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Груша | 250,00 | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 115,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **115,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из сырых овощей с растительным маслом | 100 | 1,30 | 10,20 | 5,80 | 120,00 |   | 53 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом | 300/10 | 9,20 | 6,80 | 31,20 | 244,00 |   | 162 |
| 3. Рыба, тушеная в сметанном соусе | 130/100 | 22 | 10,4 | 8,8 | 231 |   | 358 |
| 4. Рис отварной  | 200 | 4,8 | 7,8 | 37,8 | 240,00 |   | 515 |
| 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90 | 0,06 | 412 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1151,8 (36%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,80 |   |
| 2. Зефир | 25 | 0,2 | 0,03 | 19,95 | 81,5 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **173,5 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Биточки, рубленные из курицы | 100 | 12,00 | 12,90 | 13,20 | 223,00 |   | 500 |
| 2. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |   | 519 |
| 3. Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком | 150/30 | 23,40 | 15,45 | 31,95 | 222,40 |   | И 266 |
| 4. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |   | 713 |
| 5. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **820,0 (26%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Ацидофилин  | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 112,00 | 0,160 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,0 (4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3120,85** |   |   |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 171,1 |   | 1 |
| 2. Йогурт (в мелкорозничной упаковке) | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,45 | 103,5 |   |   |
| 3. Каша вязкая на молоке (пшенная) | 250 | 5,25 | 2,13 | 42 | 212,5 |   | 284.1 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 116 |   |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **713,3 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1.Банан  | 250,00 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 237,50 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **237,50 (7%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свеклы с растительным маслом и сельдью с луком | 100/30 | 1,7 | 6,8 | 9,2 | 105 |  | И 56/117 |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 300/10 | 4,80 | 3,20 | 29,60 | 163,00 |  | 163 |
| 3. Котлета из говядины | 100 | 13,70 | 8,60 | 12,00 | 257,86 |  | 466 |
| 4. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 5. Компот из плодов свежих ( груша) с витамином С | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,8 | 158 | 0,06 | 639,1 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1162,66 (36%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Пряники | 25 | 1,20 | 0,70 | 19,42 | 83,95 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **193,95 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 330 | 21,84 | 17,19 | 21,75 | 339,42 |  | 354 |
| 2. Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,20 | 3,8 | 24,00 |  | 71 |
| 3. Ватрушка с яблоком | 100 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 287,3 |  | 802.2 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |  | 714 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,40 | 8,40 | 42,00 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **734,72 (24%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Снежок  | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,00 | 0,14 | 728 |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,00 (4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3154,14** |   |   |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/20 | 5,55 | 5,7 | 17,3 | 143,7 |   | 3 |
| 2. Омлет с сыром | 120 | 8,50 | 7,60 | 1,60 | 108,00 |   | 311 |
| 3. Каша вязкая на молоке (манная) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |   | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **691,41 (22%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Апельсин | 250 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 95,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **95,00 (3%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 3,60 | 3,90 | 7,50 | 80,00 |  | 63 |
| 2.Суп картофельный с крупой рисовый с мясом кур | 300/10 | 3,60 | 8,40 | 22,00 | 180,00 |  | 138 |
| 3. Ромштекс из кур | 100 | 13,15 | 17,2 | 6,15 | 233 |  | И253 |
| 4. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |  | 519 |
| 5. Компот из яблок и изюма с витамином С | 200 | 0,20 | 0,08 | 49,84 | 123,56 | 0,06 | И 2.10 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1065,36 (33%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (виноградный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,8 |   |
| 2. Шоколад | 25 | 2,45 | 8,68 | 12,6 | 138,5 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **248,5** **(7%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Печень по-строгановски | 100/50 | 21,60 | 8,67 | 5,32 | 182,27 |   | 422 |
| 2. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 3 Суфле творожное паровое со сгущенным молоком | 150/30 | 21,7 | 15,60 | 21,15 | 203,00 | 14 | И 269 |
| 4. Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,60 | 12,40 | 70,00 |   | 715 |
| 5. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **921,7 (29%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Йогурт питьевой | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 180,00 | 0,1 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **180,00 (6%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3201,97** |   |   |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с колбасой в/к | 30/20 | 4,29 | 8,1 | 12,1 | 137,3 |   | 5 |
| 2. Салат из моркови сухофруктами (с курагой) | 100 | 1,81 | 0,17 | 18,50 | 82,00 |   | 72 |
| 3.Каша вязкая на молоке (рисовая) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **675,01 (22%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Яблоко | 250,00 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 110,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **110,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих помидоров со сладким перцем с растительным маслом | 100 | 0,76 | 5,09 | 3,82 | 122 |  | 51 |
| 2. Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной | 300/10/8 | 4 | 7,2 | 21,2 | 164,00 |  | 133 |
| 3. Биточки из говядины | 100 | 13,7 | 16,57 | 12 | 247,86 |  | 466 |
| 4. Рис отварной  | 200 | 4,8 | 7,8 | 37,8 | 240 |  | 515 |
| 5. Кисель с витамином С | 200 | 0,20 | 0,20 | 29,20 | 120,00 | 0,06 | 651 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1120,66 (37%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **195,85 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Рагу из птицы (курица) | 330 | 33,60 | 23,10 | 23,10 | 453,00 |   | 492 |
| 2. Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,20 | 2,6 | 14,00 |   |   |
| 3. Ватрушка с повидлом | 100 | 5,50 | 2,60 | 55,90 | 269,00 |   | 802,1 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |   | 714 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,0 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **820,00 (27%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Ацидофилин  | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 112,00 | 0,160 |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,0** **(4%)** |   |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3033,52** |   |   |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 211,2 |  | 1 |
| 2. Яйцо куриное, сваренное в крутую | 1 шт. | 8,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 |   | 306 |
| 3. Каша вязкая на молоке (гречневая) | 250 | 5,25 | 2,13 | 42,00 | 212,5 |   | 284.1 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |  | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **693,71 (22%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Груша | 250,00 | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 115,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **115,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,92 | 10,1 | 7,6 | 130 |  | 61 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) с мясом | 300/10 | 9,20 | 6,80 | 31,20 | 224,00 |  | 162 |
| 3. Плов из курицы | 300 | 30,75 | 3,46 | 54,3 | 714,45 |   | 502 |
| 4. Компот из апельсинов с витамином С | 200 | 0,40 | 0,20 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 644 |
| 5. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1153,5 (35%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Сухари сливочные | 25 | 2,12 | 2,65 | 17,83 | 99,25 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **209,25 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Фрикадельки из говядины | 100 | 17,11 | 17,28 | 3,33 | 218,1 |  | 470 |
| 2. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 3. Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком | 150/30 | 23,40 | 15,45 | 31,95 | 222,40 |   | И 266 |
| 4. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |   | 713 |
| 5. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **948,93 (29%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Снежок  | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,00 | 0,14 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,0(4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3234,1** |   |   |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 171,1 |   | 1 |
| 2. Колбаса в/к | 40 | 5,60 | 8,80 | 0,00 | 101,60 |   | 39 |
| 3. Каша вязкая на молоке (геркулесовая) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **731,41** **(22%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Банан | 250,00 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 237,50 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **237,5 (7%)**  |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,86 | 7,1 | 2,61 | 77,29 |  | 64 |
| 2. Суп рыбный с пшеном | 300 | 25,48 | 1,2 | 18,44 | 210,88 |  | И 43 |
| 3. Котлета куриная | 100 | 12,00 | 12,90 | 13,20 | 290,00 |   | 499 |
| 4. Рагу овощное | 200 | 3,90 | 9,90 | 14,40 | 175,00 |   | 542 |
| 5. Компот из плодов и ягод сушеных (из изюма) с витамином С | 200 | 0,46 | 0,00 | 49,20 | 201,00 | 0,06 | 643 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,20 | 1,20 | 53,20 | 226,80 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1139,97 (35%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,80 |   |
| 2. Кекс в промышленной упаковке | 25 | 1,28 | 0,71 | 19,02 | 85,85 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **177,85** **(6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Рыба припущенная | 100 | 11,9 | 8,00 | 3,00 | 129,70 |   | 337 |
| 2. Рис отварной | 200 | 4,80 | 7,80 | 37,80 | 240,00 |  | 515 |
| 3. Плюшка московская  | 100 | 7,33 | 5,22 | 4,56 | 264,44 |   | И 184 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,01 | 10,20 | 42,00 | 0,06 | 714 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,0 |  |  |
| Итого: |   |   |   |   | **730,14****(31%)**  |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Йогурт питьевой | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 180,00 | 0,1 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **180,00**  **(6%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3196,9** |   |   |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/20 | 5,55 | 5,7 | 17,3 | 143,7 |   | 3 |
| 2. Йогурт (в мелкорозничной упаковке) | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,45 | 103,5 |   |   |
| 3. Каша из пшена и риса на молоке ("Дружба") | 250 | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,95 |   | И 68 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |   | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный  | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **733,36 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Апельсин | 250,00 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 95,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **95,00****(3%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из сырых овощей с растительным маслом | 100 | 1,30 | 10,20 | 5,80 | 120,00 |   | 53 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом | 300/10 | 9,20 | 6,80 | 31,20 | 244,00 |   | 162 |
| 3. Рагу из птицы (курица) | 330 | 33,60 | 23,10 | 23,10 | 453,00 |   | 492 |
| 4. Компот из плодов свежих (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,20 | 14 | 58 | 0,06 | 639 |
| 5. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  | **1101,8 (35%)** |  |  |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (грушевый) | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,80 |   |
| 2. Зефир | 25 | 0,2 | 0,03 | 19,95 | 81,5 |  |   |
| Итого: |   |   |   |   | **201,5** **(6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Оладьи из печени | 100 | 8,00 | 10,2 | 7,2 | 192 |  | 476 |
| 2. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |   | 519 |
| 3. Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 16,63 | 14,3 | 21,19 | 201,6 |  | 326 |
| 4. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |  | 713 |
| 5. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **872,03 (28%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Ацидофилин  | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 112,00 | 0,160 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112****(4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3115,69** |   |   |

**11 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с колбасой в/к | 30/20 | 4,29 | 8,1 | 12,1 | 137,3 |   | 5 |
| 2. Омлет натуральный запеченный | 110 | 10 | 12,1 | 2,00 | 156,00 |   | 307 |
| 3. Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,5 | 7,75 | 25 | 200 |  | 181 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **716,51 (24%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Яблоко | 250,00 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 110,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **110,00(4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 1,00 | 12,70 | 2,70 | 129,00 |  | 49 |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 300/10 | 4,80 | 3,20 | 29,60 | 163,00 |  | 163 |
| 3. Котлета из говядины | 100 | 13,70 | 8,60 | 12,00 | 257,86 |  | 466 |
| 4. Гарнир сложный (картофель отварной, капуста тушеная) | 150/50 | 5,80 | 7,60 | 16,60 | 158,00 |   | И 376 |
| 5. Компот из плодов свежих ( груша) с витамином С | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,8 | 158 | 0,06 | 639,1 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1092,66 (36%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (виноградный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,8 |   |
| 2. Конфеты шоколадные | 25 | 0,35 | 2,05 | 17,35 | 89,75 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **199,75(7%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Рыба, тушенная в томате с овощами | 130/100 | 8,00 | 9,1 | 16,33 | 192,4 |   | 340 |
| 2. Рис отварной  | 200 | 4,8 | 7,8 | 37,8 | 240 |  | 515 |
| 3. Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,20 | 2,6 | 14,00 |   |  |
| 4. Оладьи с вареньем | 100/30 | 7,9 | 4,80 | 34,6 | 213,00 |   | 772 |
| 5. Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,01 | 10,20 | 42,00 |   | 714 |
| 6. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **743,4 (25%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Снежок  | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,00 | 0,14 |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,00(4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **2974,32** |   |   |

**12 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 211,2 |  | 1 |
| 2. Салат из моркови с сухофруктами ( с изюмом) | 100 | 2,7 | 3,8 | 9,4 | 83 |   | 72 |
| 3. Каша вязкая на молоке (пшенная) | 250 | 5,25 | 2,13 | 42 | 212,5 |   | 284.1 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |  | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **713,91 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Груша | 250,00 | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 115,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **115,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |   | 48 |
| 2. Борщ "Белорусский" с мясом | 400/10 | 7,60 | 3,60 | 24,00 | 164 |   | 120 |
| 3. Птица тушеная в соусе | 130 | 19,76 | 12,09 | 4,16 | 221 |   | 493 |
| 4. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 5. Кисель с витамином С | 200 | 0,2 | 0,2 | 29,2 | 120 | 0,06 | 651 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1062,9 (33%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Вафли | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,27 | 85,53 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **195,53 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Рагу из птицы (курица) | 330 | 33,60 | 23,10 | 23,10 | 453,00 |   | 492 |
| 2. Запеканка из творога с курагой со сгущенным молоком | 150/30 | 13,63 | 14,3 | 21,19 | 201,60 |  | 326 |
| 3. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |   | 713 |
| 4. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **911,03 (28%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Йогурт питьевой | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 180,00 | 0,1 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **180,00**  **(6%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3178,37** |   |   |

**13 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 171,1 |   | 1 |
| 2. Сосиски отварные | 100 | 13,00 | 21,00 | 0 | 140,00 |  | 398 |
| 3. Каша вязкая на молоке (манная) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **769,81** **(23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Банан | 250,00 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 237,50 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **237,5** **(7%)**  |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,92 | 10,1 | 7,6 | 130 |  | 61 |
| 2.Суп картофельный с крупой рисовый с мясом кур | 300/10 | 3,60 | 8,40 | 22,00 | 180,00 |  | 138 |
| 3. Шницель рыбный натуральный | 130 | 14,30 | 6,60 | 9,60 | 156,00 |  | 365 |
| 4. Картофельное пюре | 200 | 7,6 | 9,00 | 18,4 | 186,00 |  | 525 |
| 5. Компот из плодов и ягод сушеных (из изюма) с витамином С | 200 | 0,46 | 0,00 | 49,20 | 201,00 | 0,06 | 643 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,20 | 1,20 | 53,20 | 226,80 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1126,8 (34%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (грушевый) | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,80 |   |
| 2. Баранки простые  | 25 | 2,6 | 0,32 | 17,17 | 78 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **198****(6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Фрикадельки из говядины | 100 | 17,11 | 17,28 | 3,33 | 244,53 |   | 470 |
| 2. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |  | 519 |
| 3. Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,6 | 14,00 |   |   |
| 4. Ватрушка с повидлом | 100 | 5,50 | 2,60 | 55,90 | 269,00 |   | 802,1 |
| 5. Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |   | 714 |
| 6. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,0 |   |   |
| Итого: |   |   |   |   | **833,53** **(25%)**  |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Ацидофилин | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 112,00 | 0,16 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,00** **(5%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3277,64** |   |   |

**14 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/20 | 5,55 | 5,7 | 17,3 | 143,7 |   | 3 |
| 2. Омлет с сыром | 120 | 8,50 | 7,60 | 1,60 | 108,00 |   | 311 |
| 3.Каша вязкая на молоке (рисовая) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |   | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **691,41 (22%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Апельсин | 250 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 95,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **95,00 (3%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,86 | 7,1 | 2,61 | 77,29 |  | 64 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) с мясом | 300/10 | 9,20 | 6,80 | 31,20 | 224,00 |  | 162 |
| 3.Биточки, рубленные из курицы | 100 | 12,00 | 12,90 | 13,20 | 223,00 |  | 500 |
| 4. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |  | 519 |
| 5. Компот из плодов свежих (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,20 | 14 | 58 | 0,06 | 639 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1041,09 (33%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Пряники | 25 | 1,20 | 0,70 | 19,42 | 83,95 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **193,95 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 330 | 21,84 | 17,19 | 21,75 | 339,42 |  | 354 |
| 2. Суфле творожное паровое со сгущенным молоком | 150/30 | 21,7 | 15,60 | 21,15 | 203,00 | 14 | И 269 |
| 3. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |   | 713 |
| 4. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **996,93 (32%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Снежок  | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,00 | 0,14 | 728 |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,00 (4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3130,38** |   |   |

**15 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с колбасой в/к | 30/20 | 4,29 | 8,1 | 12,1 | 137,3 |   | 5 |
| 2. Салат из моркови сухофруктами (с курагой) | 100 | 1,81 | 0,17 | 18,50 | 82,00 |   | 72 |
| 3. Каша вязкая на молоке (гречневая) | 250 | 5,25 | 2,13 | 42,00 | 212,5 |   | 284.1 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **655,01 (22%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Яблоко | 250,00 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 110,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **110,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из сырых овощей с растительным маслом | 100 | 1,30 | 10,20 | 5,80 | 120,00 |   | 53 |
| 2. Суп рыбный с пшеном | 300 | 25,48 | 1,2 | 18,44 | 210,88 |  | И 43 |
| 3. Фрикадельки из говядины | 100 | 17,11 | 17,28 | 3,33 | 244,53 |   | 470 |
| 4. Рис отварной  | 200 | 4,8 | 7,8 | 37,8 | 240 |  | 515 |
| 5. Компот из апельсинов с витамином С | 200 | 0,40 | 0,20 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 644 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1102,21 (35%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (виноградный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,8 |   |
| 2. Шоколад | 25 | 2,45 | 8,68 | 12,6 | 138,5 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **248,5** **(7%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Птица тушеная в соусе | 130 | 19,76 | 12,09 | 4,16 | 221 |   | 493 |
| 2. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 3. Пирожок печеный с повидлом | 100 | 5,5 | 2,3 | 58 | 275,00 |  | 797 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |   | 714 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,0 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **832,00 (27%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Йогурт питьевой | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 180,00 | 0,1 |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **180,00 (5%)** |   |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3127,72** |   |   |

**16 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 211,2 |  | 1 |
| 2. Колбаса в/к | 40 | 5,60 | 8,80 | 0,00 | 101,60 |   | 39 |
| 3. Каша вязкая на молоке (геркулесовая) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |  | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **752,51 (24%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Груша | 250,00 | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 115,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **115,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свеклы с растительным маслом и сельдью с луком | 100/30 | 1,7 | 6,8 | 9,2 | 105 |  | И 56/117 |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной | 300/10 | 4,00 | 7,20 | 18,40 | 156,00 |   | 145 |
| 3. Рагу из птицы (курица) | 330 | 33,60 | 23,10 | 23,10 | 453,00 |   | 492 |
| 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90 | 0,06 | 412 |
| 5. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1030,8 (32%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Сухари сливочные | 25 | 2,12 | 2,65 | 17,83 | 99,25 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **209,25****(6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Плов из говядины  | 300 | 24,30 | 24,45 | 51,3 | 523,5 |   | 450 |
| 2. Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,20 | 2,6 | 14,00 |   |   |
| 3. Сырники из творога с вареньем | 150/30 | 24 | 14,25 | 29,7 | 203,00 |  | 263 б |
| 4. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |   | 713 |
| 5. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **996,93 (30%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Ацидофилин  | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 112,00 | 0,160 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,0** **(4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3216,49** |   |   |

**17 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 171,1 |   | 1 |
| 2. Яйцо куриное, сваренное в крутую | 1 шт. | 8,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 |   | 306 |
| 3. Каша из пшена и риса на молоке ("Дружба") | 250 | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,95 |   | И 68 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **739,06 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1.Банан  | 250,00 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 237,50 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **237,50 (7%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 3,60 | 3,90 | 7,50 | 80,00 |  | 63 |
| 2. Суп-лапша домашняя с курицей | 300/30 | 3,60 | 5,60 | 24,00 | 163,00 |   | 162 |
| 3. Биточки из говядины | 100 | 13,7 | 16,57 | 12 | 247,86 |  | 466 |
| 4. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 5. Компот из плодов свежих (груша) с витамином С | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,8 | 158 | 0,06 | 639,1 |
| 5. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1127,66 (35%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Кекс в промышленной упаковке | 25 | 1,28 | 0,71 | 19,02 | 85,85 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **195,85 (6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Шницель рыбный натуральный | 130 | 14,30 | 6,60 | 9,60 | 156,00 |  | 365 |
| 2. Картофельное пюре | 200 | 7,6 | 9,00 | 18,4 | 186,00 |  | 525 |
| 3. Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,20 | 3,8 | 24,00 |  | 71 |
| 4. Булочка с изюмом | 100 | 8,40 | 5,50 | 49,50 | 281,00 |   | И 501 |
| 5. Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |  | 714 |
| 6. Хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,40 | 8,40 | 42,00 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **778,00 (25%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Снежок  | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,00 | 0,14 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,00****(4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3190,07** |   |   |

**18 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/20 | 5,55 | 5,7 | 17,3 | 143,7 |   | 3 |
| 2. Сосиски отварные | 100 | 13,00 | 21,00 | 0 | 140,00 |  | 398 |
| 3. Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,5 | 7,75 | 25 | 200 |  | 181 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |   | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **690,91 (22%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Апельсин | 250 | 2,25 | 0,50 | 20,25 | 95,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **95,00 (3%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих помидоров со сладким перцем с растительным маслом | 100 | 0,76 | 5,09 | 3,82 | 122 |  | 51 |
| 2.Суп картофельный с крупой рисовый с мясом | 300/10 | 3,60 | 8,40 | 22,00 | 180,00 |  | 138 |
| 3.Биточки, рубленные из курицы | 100 | 12,00 | 12,90 | 13,20 | 223,00 |  | 500 |
| 4. Рагу из овощей | 200 | 3,90 | 9,90 | 17,50 | 175,00 |   | 233 |
| 5. Компот из плодов и ягод сушеных (из изюма) с витамином С | 200 | 0,46 | 0,00 | 49,20 | 201,00 | 0,06 | 643 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,20 | 1,20 | 53,20 | 226,80 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1127,8 (34%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,80 |   |
| 2. Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **196,28****(6%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Азу из говядины | 125 | 35,95 | 44,24 | 9,49 | 249,41 |   | 448 |
| 2. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |  | 519 |
| 3. Суфле творожное паровое со сгущенным молоком | 150/30 | 21,7 | 15,60 | 21,15 | 203,00 | 14 | И 269 |
| 4. Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,60 | 12,40 | 70,00 |   | 715 |
| 5. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **957,29 (29%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Йогурт питьевой | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 180,00 | 0,1 |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **180,00 (6%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3247,28** |   |   |

**19 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с колбасой в/к | 30/20 | 4,29 | 8,1 | 12,1 | 137,3 |   | 5 |
| 2. Йогурт (в мелкорозничной упаковке) | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,45 | 103,5 |   |   |
| 3. Каша вязкая на молоке (пшенная) | 250 | 5,25 | 2,13 | 42 | 212,5 |   | 284.1 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 116 |   |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **676,51 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Яблоко | 250,00 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 110,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **110,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,86 | 7,1 | 2,61 | 77,29 |  | 64 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с курицей | 300/10 | 9,20 | 6,80 | 31,20 | 244,00 |  | 162 |
| 3. Фрикадельки из говядины | 100 | 17,11 | 17,28 | 3,33 | 244,53 |   | 470 |
| 4. Изделия макаронные отварные | 200 | 6,80 | 7,80 | 31,40 | 222,00 |  | 519 |
| 4. Компот из апельсинов с витамином С | 200 | 0,40 | 0,20 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 644 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1074,62 (36%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (грушевый) | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,80 |   |
| 2. Вафли | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,27 | 85,53 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **205,53 (7%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Котлета куриная | 100 | 12,00 | 12,90 | 13,20 | 290,00 |   | 499 |
| 2. Гарнир сложный (картофель отварной, капуста тушеная) | 150/50 | 5,80 | 7,60 | 16,60 | 158,00 |   | И 376 |
| 3. Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,20 | 3,8 | 24,00 |  | 71 |
| 4. Плюшка московская  | 100 | 7,33 | 5,22 | 4,56 | 264,44 |   | И 184 |
| 5. Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,01 | 10,20 | 42,00 | 0,06 | 714 |
| 6. Хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,40 | 8,40 | 42,00 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **751,44 (26%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Ацидофилин  | 200 | 5,80 | 6,40 | 7,60 | 112,00 | 0,160 |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,0** **(4%)** |   |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **2930,1** |   |   |

**20 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом шоколадным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 211,2 |  | 1 |
| 2. Омлет натуральный запеченный | 110 | 10 | 12,1 | 2,00 | 156,00 |   | 307 |
| 3. Каша вязкая на молоке (манная) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Напиток кофейный на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,80 | 100,00 |   | 719 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **806,91 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1. Груша | 250,00 | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 115,00 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **115,00 (4%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из сырых овощей с растительным маслом | 100 | 1,30 | 10,20 | 5,80 | 120,00 |   | 53 |
| 2. Суп рыбный с пшеном | 300 | 25,48 | 1,2 | 18,44 | 210,88 |  | И 43 |
| 3. Плов из курицы | 300 | 30,75 | 3,46 | 54,3 | 714,45 |   | 502 |
| 4. Компот из плодов свежих (яблок) с витамином С | 200 | 0,20 | 0,20 | 14 | 58 | 0,06 | 639 |
| 5. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1330,13 (39%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (виноградный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,8 |   |
| 2. Зефир | 25 | 0,2 | 0,03 | 19,95 | 81,5 |  |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **191,5** **(5%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Печень по-строгановски | 100/50 | 21,60 | 8,67 | 5,32 | 182,27 |   | 422 |
| 2. Картофель отварной | 250 | 8,00 | 7,20 | 23,80 | 192,00 |   | 523 |
| 3. Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком | 150/30 | 23,40 | 15,45 | 31,95 | 222,40 |   | И 266 |
| 4. Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42,00 |   | 713 |
| 5. Хлеб пшеничный | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 214,43 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **853,1 (25%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Снежок  | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,00 | 0,14 | 728 |
| **Итого:** |   |   |   |   | **112,00 (4%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3408,64** |   |   |

**21 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры  | Угле - воды |
| **Завтрак** |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 4,00 | 13,36 | 19 | 171,1 |   | 1 |
| 2. Салат из моркови с сухофруктами ( с изюмом) | 100 | 2,7 | 3,8 | 9,4 | 83 |   | 72 |
| 3.Каша вязкая на молоке (рисовая) | 250 | 5,38 | 7,5 | 34,63 | 232,5 |   | 284 |
| 4. Какао с молоком | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116,00 |   | 725 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **712,81 (23%)** |   |   |
| **II завтрак** |
| 1.Банан  | 250,00 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 237,50 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **237,50 (7%)** |   |   |
| **Обед** |
| 1. Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |   | 48 |
| 2. Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной | 300/10/8 | 4 | 7,2 | 21,2 | 164,00 |  | 133 |
| 3. Котлета из говядины | 100 | 13,70 | 8,60 | 12,00 | 257,86 |  | 466 |
| 4. Картофельное пюре | 200 | 7,6 | 9,00 | 18,4 | 186,00 |  | 525 |
| 5. Кисель с витамином С | 200 | 0,2 | 0,2 | 29,2 | 120 | 0,06 | 651 |
| 6. Хлеб ржаной | 120 | 7,2 | 1,2 | 53,2 | 226,8 |  |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **1033,76 (35%)** |   |   |
| **Полдник** |
| 1. Сок фруктовый натуральный (персиковый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,80 |   |
| 2. Баранки простые  | 25 | 2,6 | 0,32 | 17,17 | 78 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **188 (5,9%)** |   |   |
| **Ужин** |
| 1. Ромштекс из кур | 100 | 13,15 | 17,2 | 6,15 | 233 |  | И253 |
| 2. Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 11,2 | 10,20 | 54 | 252,00 |  | 513 |
| 3. Оладьи с вареньем | 100/30 | 7,9 | 4,80 | 34,6 | 213,00 |   | 772 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |   | 714 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42 |   |   |
| **Итого:** |   |   |   |   | **820,00 (26%)** |   |   |
| **II ужин** |
| 1. Йогурт питьевой | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 180,00 | 0,1 |  |
| **Итого:** |   |   |   |   | **180,00 (5%)** |   |   |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |   |   |   |   | **3144,69** |   |   |