****

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Каша пшеничная молочная (№23)*** | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 206,3 |
| крупа пшеничная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром и лимоном (№26)*** | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Вода  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| лимон | 3 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом, сыром №56*** | /5/13 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Салат из белокочанной капусты с морковью (№14)*** | 50 | 0,84 | 3,96 | 5,0 | 59,4 |
| Капуста белокачан. | 50 | 38 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 6 | 5 |  |  |  |  |  |

 |
| ***Суп картофельный гречневый (№32)*** | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 186,6 |
| Мясо птицы | 70 | 56 |  |  |  |  |  |
| Крупа гречневая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 55 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 6,8 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 11 |  11 |  |  |  |  |  |
| зелень | 2 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Гуляш из филе птицы (№7)*** | 60|40 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 113,3 |
| Мясо птицы | 100 | 65 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| томат | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Макароны отварные (№13) 150*** | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 170,0 |  |
| Макароны | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из сухофруктов (№29)*** | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| Смесь сухофруктов | 11 | 9 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
|  ***Запеканка творожно-манный со сгущённым молоком(№36)*** | 160/30 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 331,0 |
| творог |  110 |  110 |  |  |  |  |  |
| Крупа манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1/4 | 11,7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  3 |  3 |  |  |  |  |  |
| сахар |  5 |  5 |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущённое |  25 |  25 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№25)*** | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| За весь день:Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5080 | 2,646,2 | 0,482,4 | 13,6839,4 | 72,4208,0 |

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,46 | 0 | 11,0 | 48,3 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Каша молочная гречневая (№21)*** | 200 | 8,0 | 9,7 | 30,6 | 242,0 |
| крупа гречневая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№27)*** | 180 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 145,6 |
| Кофейный напиток  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом №56*** | / 5/12 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 5/11 | 5/11 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| ***Салат из свеклы (№47)*** | 50 | 0,84 | 3,96 | 5,0 | 59,4 |
| Столовая свекла | 60 | 50 |  |  |  |  |  |
| чеснок | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| ***Суп гороховый на к/ б (№37)*** | 250 | 3,0 | 4,6 | 16,6 | 119,5 |
| Горох | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 55 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 2 | 1,6 |  |  |  |  |  |
| чеснок | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Плов с мясом (№50)*** | 150/50 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 113,0 |
| Мясо птицы | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| рис | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
| Томат -паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Кисель (№30)*** | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| Вода питьевая | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Кисель  | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| ***Омлет. Капуста тушеная (№18,12)*** | 150 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 331,0 |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1/2 | 1шт | 40 |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 180 | 155 |  |  |  |  |  |
| Лук | 6 | 4 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
| томат | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№25)*** | 180 | 0,16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| Лимон  | 3 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5080 | 2,646,2 | 0,482,4 | 13,6839,8 | 72,4208,0 |

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты  | 100 | 100 | 100 | 0,8 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Вермишель молочная (№17)*** | 200 | 6,4 | 9,7 | 22,3 | 202,3 |
| вермишель | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром, лимоном (№26)*** | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| Чай заварка | 0,6 | 0.6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом №56*** | / 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| ***Борщ со сметаной к/б (№1)*** | 250/8 | 10,09 | 4,98 | 18 | 157,2 |
| Капуста белокочан. | 50 | 38 |  |  |  |  |  |
| Сметана  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 10 |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 55 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 2 | 1,6 |  |  |  |  |  |
| ***Котлета из куриного филе (№6)*** | 80 | 21,0 | 14,0 | 5,2 | 229,5 |
| Филе куриное | 100 | 77 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода | 21 | 21 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  ***Каша гречневая рассыпчатая(№33)*** | 150 | 4,5 | 4,4 | 31,41 | 187,0 |
| гречка | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| ***Салат из свежих (солёных огурцов) и зелёного горошка (№46)*** | 50 | 0,6 | 3,9 | 2,0 | 46.0 |
| Огурец (солёный)свежий  |  50 | 47,5 |  |  |  |  |  |
| Зелёный горошек |  20 | 18 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из с/ф (№29)*** | 180 | 0,18 | 0 | 20.9 | 81,5 |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Смесь сухофруктов | 11 | 9 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оладьи с повидлом (№58)** | 80/30 | 11,5 | 14,5 | 62.8 | 429,0 |
| мука пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| кефир | 85 | 85 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 9 | 9 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| повидло |  15.2 | 15 |  |  |  |  |  |

 |
| ***Кофейный напиток (№27)*** | 180 | 0.16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| Кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар. | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты  | 100 | 100 | 95 | 1,45 | 0 | 19,8 | 84,5 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Молочная рисовая каша(№5)*** | 200 | 7,2 | 12,0 | 32,9 | 242,5 |
| рис | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом (№56)*** | / 5/13 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№ 25)*** | 180 | 0,2 | 0,04 | 14,9 | 56,8 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| ***Салат из капусты с яблоком (№15)*** | 50 | 3,5 | 5,7 | 0,78 | 68,0 |
| Капуста белокачан. | 40 | 32 |  |  |  |  |  |
| яблоко | 17 | 11 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Свекольник к/б (№2)*** | 250/8 | 3,1 | 5,0 | 21,0 | 141,3 |
| картофель | 70 | 55 |  |  |  |  |  |
| Свекла  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Томат- паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло растит. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Котлета рыбная (№9)*** |  150 | 12,0 | 5,2 | 8,0 |  128,0 |
| Рыба (пикша) | 80 | 70 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1/8 шт. | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Картофельное пюре (№11)*** | 150 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 |
| картофель | 200 | 154 |  |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из свеж.фруктов (№51)*** | 180 | 0,18 | 0 | 20,9 | 81,5 |
| яблоки | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| ***Манный пудинг с киселём(№52, 30)*** |  | 170/25 | 21,00,12 | 14,10 | 18,017,2 | 286,566,2 |
| Крупа манная | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 9 | 11 |  |  |  |  |  |
| Кефир | 50 | 52 |  |  |  |  |  |
| яйцо ¼ шт. | 1,3 | 3,8 |  |  |  |  |  |
| кисель | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты  | 100 | 100 | 100 | 0,8 | 0 | 8,1 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Каша пшенная молочная (№23)*** | 200 | 6,4 | 8,5 | 2,68 | 113,0 |
| Крупа пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№25)*** | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом(56)*** | / 20 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| ***Салат из моркови и кукурузы «Рыжик» (№45)*** | 50 | 0,6 | 3,9 | 2,0 | 46,0 |
| морковь | 40 | 32 |  |  |  |  |  |
| кукуруза | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Суп рассольник на к/б со сметаной (№3)*** | 250/8 | 2,6 | 2,66 | 18,0 | 108,0 |
| Крупа перловая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 70 | 55 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| Огурцы солёные | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| зелень | 2 | 1,6 |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| ***Тефтели мясные в соусе (№8)*** |  |  | 80/30 | 6,58 | 7,08 | 7,45 | 115,0 |
| Мясо птицы (филе куриное) | 100 | 71 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода | 16 | 16 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные (№ 13)** | 150 | 4,6 | 6,5 | 20,6 | 157,0 |
| Макароны | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из смеси с/ фруктов (№29)*** | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| сухофрукты | 11 | 9 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| ***Плюшка (№24)*** | 50 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1/8шт. | 5.8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№27)*** | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  |

 **ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Сок  | 100 | 100 | 100 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Каша манная молочная (№22)*** | 200 | 6,2 | 8,9 | 25,6 | 206,3 |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№27)*** | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 120 | 120 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом (№56)*** | 5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| ***Суп картофельный с вермишелью (№32)*** | 250 | 2,5 | 4,6 | 18,8 | 127,0 |
| картофель | 70 | 55 |  |  |  |  |  |
| вермишель | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| бульон | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| ***Плов с мясом (№50)*** | 180 | 16,3 | 10,8 | 5,75 | 185,7 |
| Мясо птицы | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| рис | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
| Томат-паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Салат из свежих (солёных) огурцов (№46)*** | 40 | 4,0 | 4,22 | 26,6 | 124,1 |
| Огурцы свежие (огурцы солёные ) | 47 | 71 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из сухофруктов (№29)*** | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| Смесь сухофруктов | 11 | 9 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| ***УЖИН*** |
| ***Рагу овощное, омлет (№39,41)*** | 200 | 0,72 | 3,96 | 5,2 | 60,5 |
| капуста белокочанная | 90 | 76 |  |  |  |  |  |
| картофель | 90 | 74 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 14 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| яйцо пищевое | 55 | 54 |  |  |  |  |  |
| ***Отвар шиповника (№43)*** | 180 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 98,6 |
| Плоды шиповника | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| вода | 160 | 160 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5080 | 2,646,2 | 0,482,4 | 13,6839,8 | 72,4208,0 |

 **ДЕНЬ 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты  | 110 | 110 | 100 | 0,54 | 0 | 12,8 | 56,7 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Каша гречневая молочная (№21)*** | 200 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 246 |
|  Гречка  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром, лимоном (№26)*** | 180 | 4.4 | 4,8 | 23.4 | 145,6 |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| лимон | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом №(56)*** | 5/14 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***ОБЕД*** |
| ***Суп картофельный с горохом(№37)*** | 250 | 3,1 | 4,8 | 24,0 | 151,36 |
| картофель | 70 | 57 |  |  |  |  |  |
| горох | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 6 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| ***Жаркое по - домашнему (№57)*** | 70/30 | 16,0 | 10,5 | 3,4 | 172,5 |
| Мясо птицы | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| томат | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| картофель |  127 | 95 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 11 |  |  |  |  |  |
| ***Салат из свежей капусты с морковью (№14)*** | 50 | 4,5 | 4,6 | 8,0 | 86,0 |
| Капуста белокоч. | 50 | 43 |  |  |  |  |  |
| морковь | 6 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из сухофруктов (№29)*** | 180 | 0,17 | 0 | 21,1 | 82,3 |
| Смесь сухофруктов | 11 | 9 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Вода  | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| ***Запеканка творожная со сгущенным молоком (№36)*** | 150/30 | 20,4 | 14.2 | 16,2 | 277, |
| творог | 110 | 110 |  |  |  |  |  |
| Крупа манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| Яйцо ¼ шт. | 11.7 | 10,5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Кефир  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное или повидлом | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
| ***Кофейный напиток (№27)*** | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| кофейный напиток | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты  | 100 | 100 | 80 | 0,72 | 0 | 7,6 | 32,0 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Вермишель молочная (№5)*** | 200 | 6,4 | 10,0 | 22,3 | 202,3 |
| вермишель | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром ,лимоном (№26)*** | 180 | 3.1 | 3,5 | 20,2 | 120.6 |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом № (56)*** | /5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| ***Борщ со сметаной на курином бульоне (№1)*** | 250/8 | 3,3 | 4,6 | 22,4 | 142,1 |
| Капуста белокоч. | 40 | 26 |  |  |  |  |  |
| свекла  | 30 | 18 |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| картофель | 40 | 28 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
| ***Тефтели куриные с томатным соусом (№8)*** | 80/50 | 15,0 | 11,1 | 5,2 | 180,0 |
| Филе куриное | 100 | 70 |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода | 21 | 21 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| томат | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Каша гречневая рассыпчатая(№33)*** | 150 | 4,44 | 5,0 | 21,7 | 170,0 |
| крупа гречневая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | 200 | 200 |  |  |  |  |  |
| ***Салат из свеклы (№47)*** | 40 | 4,44 | 5,0 | 21,7 | 170,0 |
| свекла | 60 | 50 |  |  |  |  |  |
| чеснок | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Кисель (№30)*** | 180 | 0,17 | 0 | 21,7 | 85,2 |
| Кисель | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Вода питьевая | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| ***Пирог с повидлом (№58)*** | 150 | 12,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| Мука пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Яйцо куриное | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |
| повидло | 16,0 | 16,0 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Дрожжи прессован. | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 | 37 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 |
| ***Отвар шиповника (№43)*** | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| Плоды шиповника | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5080 | 2,646,2 | 0,482,4 | 13,6839,8 | 72,4208,0 |

**ДЕНЬ 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты  | 110 | 110 | 100 | 0,48 | 0 | 12,5 | 54,0 |
| **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Молочная пшенная каша (№23)*** | 80/30 | 11,5 | 14,5 | 62.8 | 429,0 |
| Крупа пшенная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Кофейный напиток (№27)*** | 180 | 0.16 | 0 | 14,3 | 56,87 |
| Кофейный напиток | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |
| молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Свекольник к/б со сметаной (№ 2)*** | 250/8 | 3,1 | 5,0 | 21,0 | 141,3 |
| картофель | 70 | 55 |  |  |  |  |  |
| Свекла  | 50 | 40 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Томат- паста | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло растит. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 3 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| Сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |

 |
| ***Салат из свежих (солёных) огурцов(№46)*** | 50 | 0,84 | 3,95 | 5,0 | 59,4 |
| Огурцы (солёные) свежие | 50 | 45 |  |  |  |  |  |
| зелень | 1 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Котлета рыбная (№9)*** | 85 | 20,6 | 22,3 | 5,0 | 202,0 |
| Рыба (пикша) | 110 | 80 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 9,5 |  |  |  |  |  |
| яйцо пищевое | 5.8 | 5.2 |  |  |  |  |  |
|  **Картофельное пюре** | **(№11)**  |  | 150 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 186,0 |
| Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| картофель | 200 | 150 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из с/ ф (№29)*** | 180 | 0,1 | 0 | 20,5 | 82,0 |
| Смеси сухофруктов | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **Омлет. Винегрет (№ 18,35*)*** | 54/150 | 4,54,0 | 14,453,1 | 0,3511,7 | 149 93,0 |
| Яйцо куриное | 1шт. | 48 |  |  |  |  |  |
| Капуста белокачан. | 30 | 25 |  |  |  |  |  |
| Картофель | 90 | 63 |  |  |  |  |  |
| Свёкла | 60 | 50 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
| Лук | 6 | 4 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
| Солёный огурец | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100 | 80 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (№ 26)** |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| Вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| За весь день:Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5080 | 2,646,2 | 0,482,4 | 13,6839,8 | 72,4208,0 |

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Брутто(г) | Нетто(г) | Химический состав |
| Выход(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Угле-воды(г) | Энерг. цен-ность(ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Фрукты  | 110 | 100 | 100 | 09 | 0,2 | 9,5 | 40,0 |
| **ЗАВТРАК** |
| ***Каша манная молочная (№22)*** | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 206.3 |
| Крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 180 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№25)*** | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| Чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| ***Хлеб пшеничный с маслом № (56)*** | /20 | 0,03 | 0 | 0,1 | 36,9 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| ***Суп картофельный с вермишелью (№5)*** | 250/10 | 1.5 | 3,0 | 9,1 | 68,7 |
| Мясо птицы | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| зелень | 2 | 1,6 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Голубцы ленивые (№ 53)*** | 80 | 12,0 | 5,2 | 8,0 | 128,0 |
| Филе куриное | 80 | 75 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Капуста белок. | 50 | 45 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| ***Компот из свежих фруктов (№51)*** | 180 | 0,18 | 0 | 21,5 | 83,97 |
| яблоки | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| смородина | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Полдник** |
| ***Оладьи с повидлом( № 24)*** | 150 | 12,8 | 16,4 | 5,12 | 213,0 |
| Яйцо пищевое  | 5,8 | 5,2 |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Кефир | 80 | 80 |  |  |  |  |  |
| Повидло | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Чай с сахаром (№25)*** | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |
| чай заварка | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| вода | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |
| За весь день:Хлеб ржанойХлеб пшеничный |  |  | 5080 | 2,646,2 | 0,482,4 | 13,6839,8 | 72,4208,0 |