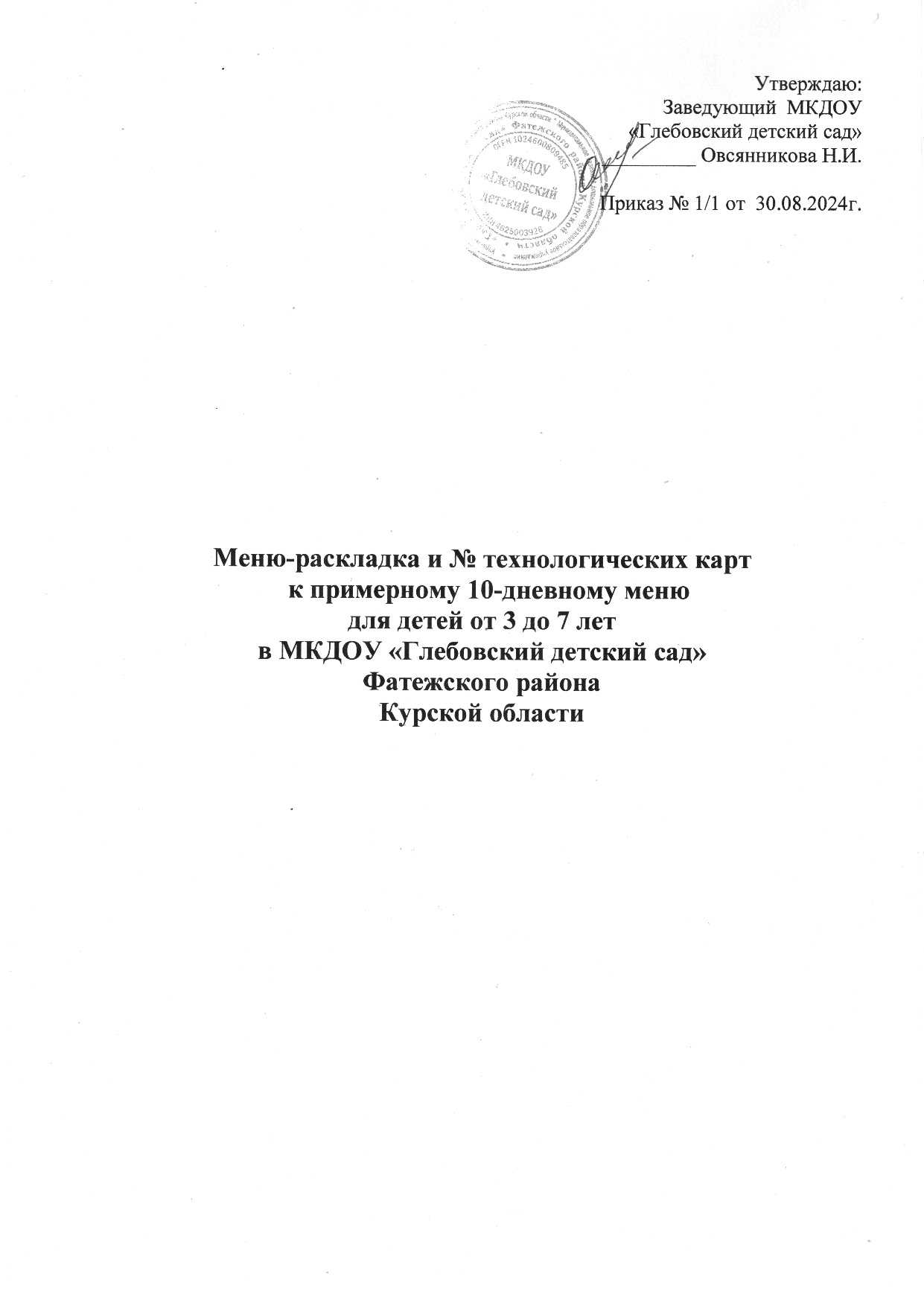
****

**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 ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,4 | 72,4  208,0 |

**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 ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**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 | 21,0  0,12 | 14,1  0 | 18,0  17,2 | 286,5  66,2 |
| 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 ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**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 ржаной  Хлеб пшеничный | |  |  | 50  80 | | 2,64  6,2 | | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**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 | 4,5  4,0 | 14,45  3,1 | 0,35  11,7 | 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 ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |

**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 ржаной  Хлеб пшеничный |  |  | 50  80 | 2,64  6,2 | 0,48  2,4 | 13,68  39,8 | 72,4  208,0 |