|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день** | **Завтрак** |   |   |  |  |  |   | **1 день** |
|   | Каша молочная рисовая вязкая | г | 220 | 6,82 | 8,21 | 40,70 | 307,34 | 253 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 494 |
| Бутерброд с сыром | г | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 91 |
| Яйцо | г | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **555** | **22,5** | **23,8** | **91,8** | **715,3** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |  |  |  |   |
|   | Салат из свежих огурцов | г | 100 | 0,8 | 10,1 | 2,1 | 102,0 | 17 |
| Суп картофельный с бобовыми | г | 250 | 6 | 2,86 | 17 | 178,1 | 113 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 180 | 10 | 9,41 | 45 | 303,7 | 237 |
| Биточки из говядины | г | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286,0 | 381 |
| Компот из яблок с лимоном | г | 200 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 | 509 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 3,98 | 0,72 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **910** | **42,0** | **42,4** | **113,1** | **1 066,1** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Йогурт | г | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | Пром. |
| Банан | г | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | Пром. |
| Ватрушка с творогом | г | 100 | 4,00 | 1,84 | 44,31 | 213,42 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |   | **400** | **11** | **7** | **73** | **409** |   |
|   | **Итого за день:** |  |   | **75,74** | **73,47** | **278,19** | **2 190,85** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **2 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **2 день** |
|   | Бутерброд с повидлом/джемом | г | 40 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 96 |
| Запеканка из творога | г | 200 | 32 | 33,6 | 31,9 | 566,6 | 313 |
| Чай с молоком | г | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 495 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **440** | **35** | **39** | **68,2** | **771,6** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из свежих помидор  | г | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110 | 22 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | г | 250 | 1,7 | 4,9 | 7 | 80 | 128 |
| Макаронные изделия отварные | г | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,9 | 194,2 | 291 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе  | г | 100 | 19,0 | 22,0 | 5,5 | 295,6 | 54-9р-2020 |
| Кисель из концентрата ягодный | г | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 122 | 503 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
|   | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **930** | **36,1** | **39,3** | **114,6** | **962,8** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок анансовый | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | Пром. |
| Пряник с начинкой | г | 50 | 3,4 | 4,4 | 33,5 | 208,5 | Пром. |
|   | Мандарин | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** | г | **350** | **5,18** | **4,81** | **41,18** | **338,5** |   |
|   | **Итого за день:** |  |   | **75,93** | **83,17** | **223,94** | **2 072,86** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **3 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **3 день** |
|   | Омлет натуральный | г | 200 | 17,2 | 26,8 | 4,6 | 326,2 | 301 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 501 |
| Бутерброд с маслом | г | 40 | 2,3 | 13,3 | 6,3 | 190,8 | 93 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
| **Итого завтрак:** |   | **470** | **25** | **43,6** | **42,2** | **674,6** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Винегрет овощной | г | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 | 76 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | г | 250 | 3 | 2,9 | 18,8 | 111,3 | 147 |
| Голубцы ленивые | г | 120 | 10,2 | 10,0 | 4,8 | 159 | 372 |
| Картофельное пюре | г | 180 | 3,8 | 7,9 | 19,1 | 165,6 | 429 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,5 | 0,0 | 27 | 110 | 508 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 5,3 | 1,0 | 27,2 | 144,8 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **930** | **25,64** | **33,27** | **116,53** | **886,2** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Пирог яблочный | г | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | Пром. |
| Йогурт | г | 125 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | Пром. |
| Яблоко | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 52 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **285** | **11,1** | **13,0** | **54,8** | **385** |   |
|   | **Итого за день:** |  |  | **61,74** | **89,86** | **213,51** | **1 945,76** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **4 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **4 день** |
|   | Бутерброд с сыром | г | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 91 |
| Каша пшенная вязкая | г | 200 | 8,7 | 11,9 | 38,0 | 293,8 | 256 |
| Какао с молоком | г | 200 | 5,0 | 4,4 | 31,7 | 186 | 497 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **475** | **22,6** | **26,7** | **95,1** | **711,4** |   |
|   | **Обед** |   |   |  |  |  |  |   |
|   | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 | 18 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | г | 250 | 2,5 | 6,5 | 8,1 | 99,2 | 142 |
| Плов из отварной курицы | г | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478,7 | 406 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 519 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **920** | **31,59** | **29,74** | **119,75** | **876,24** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Ватрушка сдобная с повидлом | г | 100 | 1,7 | 2,0 | 46,4 | 210 | Пром. |
| Йогурт | г | 125 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 | Пром. |
| Груша | г | 100 | 0,4 | 0,2 | 10,3 | 47 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **325** | **7,88** | **7,14** | **65,08** | **365,00** |   |
|   | **Итого за день:** |  |   | **62,08** | **63,55** | **279,89** | **1 952,64** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **5 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **5 день** |
|  | Сырники из творога | г | 200 | 31,5 | 29,0 | 40,1 | 548,0 | 320 |
|   | Чай с лимоном | г | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 494 |
| Молоко сгущенное с молоком | г | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 | Пром. |
|   | Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **450** | **35,3** | **31,6** | **81,8** | **753,1** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из свежих помидор | г | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110 | 22 |
| Свекольник | г | 250 | 2,2 | 4,5 | 12 | 97 | 131 |
| Котлета рыбная | г | 100 | 16,7 | 2,5 | 11,5 | 135,6 | 345 |
| Макаронные изделия отварные | г | 180 | 7,5 | 0,9 | 38,9 | 194,2 | 291 |
| Компот из кураги | г | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,1 | 81 | 512 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 3,98 | 0,72 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **920** | **33,91** | **19,7** | **121,88** | **805** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Пряник с начинкой | г | 100 | 3,54 | 2,82 | 45 | 219,6 | Пром. |
| Сок яблочный | г | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | Пром. |
|   | Апельсин | г | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **400** | **5,34** | **3,42** | **53,30** | **358,60** |   |
|   | **Итого за день:** |  |   | **74,50** | **54,66** | **257,00** | **1 916,66** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **6 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **6 день** |
|   | Омлет с сыром | г | 200/44 | 27,14 | 40,86 | 4,3 | 494,3 | 309 |
| Чай с молоком | г | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 495 |
|   | Бутерброд с маслом | г | 40 | 2,3 | 13,3 | 6,3 | 190,8 | 93 |
|   | Батон нарезной | г | 20 | 2,79 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **460** | **33,8** | **56,3** | **42** | **844,7** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат овощной с зеленым горошком | г | 100 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 111,0 | 69 |
| Рассольник ленинградский | г | 250 | 2,5 | 6,3 | 19,5 | 145,5 | 134 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 180 | 16,43 | 15,66 | 14,79 | 265,7 | 237 |
| Гуляш из говядины | г | 100 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 | 327 |
| Компот из яблок с лимоном | г | 200 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 | 509 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 3,98 | 0,72 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **910** | **44,07** | **46,46** | **82,07** | **927,40** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Булочка с корицей | г | 100 | 5,0 | 3,3 | 41,2 | 214 | Пром. |
| Сок абрикосовый | г | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 110 | Пром. |
|   | Банан | г | 100 | 1,50 | 0,5 | 21 | 96 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **400** | **7,50** | **3,75** | **62,17** | **420** |   |
|   | **Итого за день:** |  |   | **85,32** | **106,5** | **186,1** | **2 192,10** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **7 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **7 день** |
|   | Каша вязкая молочная овсяная с курагой | г | 220 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 | 54-11к-2020 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 501 |
| Бутерброд с сыром | г | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 91 |
|   | Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **495** | **21,7** | **24,9** | **82,0** | **618** |   |
|   | **Обед** |   |   |  |  |  |  |   |
|   | Салат из свежих огурцов | г | 100 | 0,8 | 10,1 | 2,1 | 102,0 | 17 |
| Суп картофельный с бобовыми | г | 250 | 6 | 7,25 | 17 | 178,1 | 144 |
| Голубцы ленивые | г | 240 | 15,5 | 17 | 22,1 | 302,4 | 296 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,5 | 0,0 | 27 | 110 | 508 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 5,3 | 1,0 | 27,2 | 144,8 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **870** | **29,99** | **36,04** | **108,25** | **902,83** |   |
|   | **Полдник** |  |   |  |  |  |  |   |
|   | Пряник | г | 100 | 1,7 | 2 | 46,4 | 210 | Пром. |
| Йогурт | г | 125 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | Пром. |
|   | Груша | г | 100 | 0,4 | 0,2 | 10,3 | 47 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **325** | **7,9** | **7,1** | **65,1** | **365** |   |
|   | **Итого за день:** |  |   | **59,52** | **68,05** | **255,35** | **1 886,03** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **8 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **8 день** |
|   | Бутерброд с повидлом/джемом | г | 40 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 96 |
| Запеканка из творога | г | 200 | 32,0 | 33,6 | 31,9 | 566,6 | 313 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 494 |
|   | Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **470** | **35,6** | **38,7** | **82,9** | **830,2** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из свежих помидор | г | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110 | 22 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | г | 250 | 3 | 2,9 | 18,8 | 111,3 | 147 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе  | г | 100 | 19,0 | 22 | 5,5 | 295,6 | 54-9р-2020 |
| Картофельное пюре | г | 180 | 3,8 | 7,9 | 19,1 | 165,6 | 429 |
| Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 512 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 3,98 | 0,72 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **910** | **32,96** | **44,4** | **93,16** | **910** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Сок анансовый | г | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | Пром. |
| Яблоко | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 52 | Пром. |
|   | Ватрушка с творогом | г | 65 | 4 | 1,84 | 44,31 | 213,42 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **365** | **5,80** | **2,24** | **55,11** | **357,4** |   |
|   | **Итого за день:** |  |   | **74,31** | **85,33** | **231,16** | **2 098,0** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **9 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **9 день** |
|   | Омлет натуральный | г | 200 | 17,2 | 26,8 | 4,6 | 326,2 | 301 |
| Какао с молоком | г | 200 | 5,0 | 4,4 | 31,7 | 186,0 | 497 |
| Бутерброд с маслом | г | 40 | 2,3 | 13,3 | 6,3 | 190,8 | 93 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **470** | **26,9** | **45,3** | **58,0** | **781,5** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Винегрет овощной | г | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 | 76 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | г | 250 | 2,5 | 6,5 | 8,1 | 99,2 | 142 |
| Макаронные изделия отварные | г | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,9 | 194,2 | 291 |
| Биточек из курицы | г | 100 | 20 | 18 | 11,1 | 284,4 | 372 |
| Кисель из концентрата ягодный | г | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 122 | 503 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 3,98 | 0,72 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **930** | **38,24** | **37,51** | **124,60** | **990,80** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Пирог яблочный (шарлотка) | г | 50 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 209 | Пром. |
| Йогурт | г | 125 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | Пром. |
| Мандарин | г | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,50 | 38 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **275** | **10** | **9,6** | **49** | **346,5** |   |
|   | **Итого за день:** |  |  | **75,07** | **92,44** | **231,54** | **2 118,76** |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **10 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   | **10 день** |
|   | Бутерброд с джемом | г | 40 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 96 |
| Каша "Дружба" | г | 200 | 5,6 | 6,7 | 26,7 | 230,0 | 229 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 501 |
|   | Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | Пром. |
|   | **Итого завтрак:** |   | **470** | **12,3** | **14,5** | **78,4** | **511,5** |   |
|   | **Обед** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат "Мазаика" | г | 100 | 2,7 | 6,5 | 9,3 | 106 | 94 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | г | 250 | 1,7 | 4,9 | 7 | 80 | 128 |
| Плов из отварной курицы | г | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478,7 | 406 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 519 |
| Хлеб ржаной | г | 60 | 3,98 | 0,72 | 20,4 | 108,6 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | Пром. |
|   | **Итого обед:** |  | **920** | **32,59** | **34,42** | **125,45** | **949,2** |   |
|   | **Полдник** |  |   |   |   |   |   |   |
|   | Булка "Ириска" | г | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | Пром. |
| Сок яблочный | г | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | Пром. |
|   | Груша | г | 100 | 0,4 | 0,2 | 10,3 | 47 | Пром. |
|   | **Итого полдник:** |  | **360** | **5,9** | **8,2** | **47** | **372** |   |
|   | **Итого за день:** |  |  | **50,79** | **57,07** | **251** | **1 832,7** |   |