

**День 1/Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и |  |  | Химический состав |  |  |  |
| продуктов |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Брутто | Нетто |  | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|  | (г) | (г) |  | (г) | (г) | (г) | (г) | ценность |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (Ккал) |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша манная молочная** |  |  | **150** | **6,30** | **8,62** | **25,69** | **204,6** |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7.05 | 87.0 |
| Крупа манная | 20 | 20 |  | 2.06 | 0,2 | 13,58 | 65,60 |
| Песок | 5 | 5 |  | - | - | 0,07 | 18,95 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кофейный напиток с** |  |  |  | **150** | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **118,5** |
| **молоком** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Кофе | 1 | 1 |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 | 15 |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд со** |  |  |  | **20/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **сливочным маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,00 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **13,97** | **18,03** | **67,87** | **474,15** |
|  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **180** |  | **180** | **180** | **-** | **-** | **3** | **18** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты** |  |  |  | **60** | **0,70** | **2,0** | **5,91** | **36,48** |
| **и моркови с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **растительным маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 63 |  | 50 |  | 0,60 | - | 3,36 | 15,84 |
| Морковь | 10 |  | 8 |  | 0,10 | - | 0,56 | 2,64 |
| Масло растительное | 2 |  | 2 |  | - | 2,0 | - | 18,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рисовый на к.б** |  |  |  | **250** | **12,94** | **4,26** | **15,34** | **121,58** |
| Картофель | 87,50 |  | 52,5 |  | 1,05 | 0,21 | 9,08 | 42,00 |
| Лук | 12,5 |  | 10,5 |  | 0,18 | - | 1,15 | 5,13 |
| Морковь | 21,25 |  | 16,00 |  | 0,28 | 0.02 | 1,78 | 7,23 |
| Масло растительное | 3,25 |  | 3,25 |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| Рис | 5,0 |  | 5,0 |  | 0,58 | 0,17 | 3,33 | 17,40 |
| Сметана | 10,0 |  | 10,0 |  | 0,28 | 2,05 | 0,33 | 20,60 |
| **Картофель тушеный** |  |  |  | **150** | **18,27** | **20,54** | **28,74** | **378,18** |
| **мясом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо | 110 |  | 77 |  | 14,9 | 13,33 | 0,92 | 179,85 |
| Лук | 10 |  | 8 |  | 0,11 | - | 0,87 | 3,44 |
| Масло растительное | 3 |  | 3 |  | - | 3 | - | 26,97 |
| морковь | 30 |  | 24 |  | 0,42 | 0,03 | 2,67 | 8,16 |
| Масло сливочное | 5 |  | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| картофель | 220 |  | 140 |  | 2,8 | 0,56 | 24,21 | 126,72 |
| **Компот из сухофруктов** |  |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| Сухофрукты | 11 |  | 11 |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** |  | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |
| **Всего за обед** |  |  |  |  | **38,46** | **28,69** | **113,01** | **821,35** |
|  |  |  | **Полдник** |  |  |  |  |
| **Омлет натуральный** |  |  |  | **80** | **18,1** | **30,8** | **2,4** | **150,48** |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 10,02 |
| Молоко | 51,9 | 51,9 |  |  | 1,45 | 1,66 | 2,44 | 30,10 |
| Яйцо | 1.2шт | 48 |  |  | 16,61 | 25,52 | 0,89 | 87,33 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Чай сладкий** |  |  |  | **150** | **-** | **-** | **7,98** | **45,5** |
| чай | 0,06 | 0,06 |  | - | - | - | - | 0,02 |
| Сахар-песок | 12 | 12 |  |  | - | - | 7,98 | 45,48 |
| **Всего за полдник** | **-** | **-** |  | **-** | **21,85** | **32,25** | **35,58** | **313,98** |
| **Всего за день** |  |  |  |  | **74,33** | **78,97** | **223,6** | **1609.48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 2\ вторник**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша гречневая** |  |  |  | **200** | **6,54** | **9,08** | **25,41** | **255,45** |
| **молочная со** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка | 35 | 34,6 |  |  | 2,3 | 0,66 | 13.30 | 116,7 |
| Молоко | 150 | 140 |  |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,0 |
| Сахар-песок | 5 | 5 |  |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Кофейный** |  |  |  | **150** | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **118,5** |
| **напиток с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **молоком** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Кофе | 1 | 1 |  |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 | 15 |  |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд со** |  |  |  | **20/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,00 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **14,21** | **18,49** | **67,59** | **525** |
|  |  |  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |
| **Сок** | **180** | **180** |  | **180** | **-** | **-** | **3** | **18** |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |
| **Салат из отварной** |  |  |  | **50** | **1,05** | **1,99** | **1,35** | **46,78** |
| **свеклы с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **растительным** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 40 | 32 |  |  | 1,05 | - | 1,35 | 28,80 |
| Масло | 2 | 2 |  |  | - | 1,99 | - | 17,98 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рассольник** |  |  |  | **250** | **2,67** | **5,63** | **20,48** | **142,17** |
| **домашний со** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сметаной на к.б** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 116,75 | 70,0 |  |  | 1,40 | 0,28 | 12,11 | 56,00 |
| Морковь | 20 | 20 |  |  | 0,26 | 0,02 | 1,68 | 6,80 |
| Лук репчатый | 10 | 8,5 |  |  | 0,14 | - | 0,91 | 4,10 |
| Огурцы соленые | 50 | 44 |  |  | 0,06 | - | 0,11 | 0,70 |
| Сметана 20% | 10 | 10 |  |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |
| Крупа перловая | 7,5 | 7,5 |  |  | 0,53 | 0,08 | 5,35 | 24,75 |
| Масло | 3,25 | 3,25 |  |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из печени** |  |  |  | **80/15** | **12,83** | **17,7** | **6,46** | **159,81** |
| **сметано-томатном** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **соусе** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печень | 100,00 | 70,00 |  | 12,01 | 13,68 | 0,48 | 119,6 |
|  | 5 | 5 |  |  | 0,14 | - | 0,39 | 2,72 |
| Мука |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 8,5 |  |  | 0,14 | - | 0,91 | 2,75 |
| Масло | 2 | 2 |  |  | - | 2 | - | 8,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10 |  | 10 |  |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,06 |
| Морковь | 10 |  | 8 |  |  | 0,26 | 0.02 | 1,68 | 2,72 |
| Томат.паста | 3 |  | 3 |  |  | - | - | 3 | 2,97 |
| **Макароны** |  |  |  |  | **150** | **5,7** | **7,84** | **37,07** | **247** |
| **отварные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны | 40 |  | 40 |  |  | 5,62 | 0,59 | 36,94 | 180,90 |
| Масло сливочное | 7 |  | 7 |  |  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| **Компот из** |  |  |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 11 |  | 11 |  |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахар | 15 |  | 15 |  |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** |  | **40** |  | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** |  | **40** |  |  | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за обед** |  |  |  |  |  | **28,8** | **35,05** | **128,38** | **879.62** |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| **Плюшка** |  |  |  |  | **80** | **6,32** | **12,74** | **26,06** | **169,35** |
| Мука | 70 |  | 70 |  |  | 2,08 | 0,22 | 13,94 | 100,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 |  | 20 |  |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 17,4 |
| Масло сливочное | 5 |  | 5 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Сахарный песок | 5 |  | 5 |  |  | - | 4,1 | 4,99 | 18,7 |
| **Кисель** |  |  |  |  | **150** | **-** | **-** | **9,98** | **136,7** |
| Сахар-песок | 10 |  | 10 |  |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель сухой | 20 |  | 20 |  |  | - | - | - | 99,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за ужин** |  |  |  |  |  | **6,32** | **12,74** | **26,06** | **306,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  |  |  |  |  | **49,33** | **66,28** | **225,03** | **1728,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 3/среда**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша рисовая со** |  |  | **200** | **6,20** | **9,35** | **15,18** | **191,75** |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 30 | 30 |  | 1,96 | 0,93 | 0,75 | 53,0 |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 |
| Сахарный песок | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Кофейный напиток** |  |  | **150** | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **115,7** |
| **с молоком** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Кофе | 1 | 1 |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 | 15 |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд со** |  |  | **20/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118.00 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | **13,87** | **18,76** | **57,36** | **461,3** |
|  |  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |
| Сок |  | 200 | - | - | - | 3 | 18 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты и** |  |  | **60** | **0,98** | **2,06** | **2,55** | **59,32** |
| **свеклы** |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 80 | 60 |  | 0,98 | 0,07 | 2,55 | 25,5 |
| Капуста | 63 | 50 |  | 0,60 | - | 3,36 | 15,84 |
| Масло | 2 | 2 |  | - | 1,99 | - | 17,98 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с клецками** |  |  | **250** | **3,87** | **6,71** | **20,48** | **108,22** |
| Картофель | 116,75 | 70,0 |  | 1,40 | 0,28 | 6,91 | 56,00 |
| Морковь | 20 | 20 |  | 0,26 | 0,02 | 1,68 | 6,80 |
| Лук репчатый | 10 | 8,5 |  | 0,14 | - | 0,91 | 4,10 |
| Мука | 2 | 2 | - | 0,059 | 0,06 | 0,4 | 2,86 |
| Яйцо | 5.8 | 5,85 |  | 2,02 | 3,1 | 0,1 | 9,24 |
| Масло | 3,25 | 3,25 |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета мясная** |  |  | **60** | **15,84** | **13,68** | **6,38** | **205,01** |
| **паровая** |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядина | 71 | 63 |  | 14,88 | 11,36 | - | 154,78 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 11 |  | 0,83 | 0,32 | 5,54 | 28,93 |
| Лук | 10 | 9 |  | 0,13 | - | 0,84 | 3,40 |
| Масло | 2 | 2 |  | - | 2,00 | - | 17,9 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гороховое пюре** |  |  | **150** |  |  |  | **201,85** |
| Горох | 56 | 52,75 |  |  |  |  | 168,8 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Компот из** |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за обед** |  |  |  | **44,99** | **45,15** | **145,67** | **858,26** |
|  |  |  | **Ужин** |  |  |  |  |
| **Вермишелевая** |  |  | **200** | **6,32** | **12,74** | **26,06** | **206,15** |
| **запеканка** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель | 20 | 20 |  | 2,08 | 0,22 | 13,94 | 67,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Сахарный песок | 5 | 5 |  | - | 4,1 | 4,99 | 18,7 |
| Яйцо | 10 | 10 |  | 3,4 | 5,3 | 0,18 | 15,8 |
| **Чай сладкий** |  |  | **150** | **-** | **-** | **7,98** | **45,5** |
| Сахар-песок | 12 | 1 |  | - | - | 7,98 | 45,48 |
| чай | 0,06 | 0,06 | - | - | - | - | 0,02 |
| **Всего за полдник** |  |  |  | **21,85** | **12,74** | **34,04** | **251,65** |
| **Всего за день** |  |  |  | **80,71** | **76,65** | **240,07** | **1589,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 4\четверг**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша пшенная с** |  |  |  | **200** | **4,94** | **8,52** | **19,28** | **220,35** |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшенная | 30 | 30 |  |  | 0,7 | 0,1 | 7,14 | 81,6 |
| Молоко 3,2% | 150 | 140 |  |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,0 |
| Сахар- Песок | 5 | 5 |  |  | - | - | 4,99 | 18,70 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Какао напиток на** |  |  |  | **150** | **3,8** | **4,51** | **11,71** | **101,10** |
| **молоке** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 135 | 135 |  |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Какао порошок | 1 | 1 |  |  | 0,2 | 0,19 | 0,38 | 4,1 |
| Сахар-Песок | 5 | 5 |  |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| **Бутерброд с сыром** |  |  |  | **20/15** | **6,11** | **3,74** | **29,86** | **164,33** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,0 |
| Сыр « Российский» | 15 | 15 |  |  | 2,36 | 2,29 | 4,66 | 46,33 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **14,85** | **16,77** | **60,85** | **485,78** |
|  |  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |
| **Фрукты (Яблоко)** | **70** | **70** |  | **70** | **0,21** | **-** | **7,14** | **28,98** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Винегрет с** |  |  |  | **50** | **2,66** | **10,33** | **20,16** | **180,6** |
| **подсолнечным** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 30 | 21 |  |  | 1,28 | 0,26 | 11,11 | 51,36 |
| Свекла | 20 | 18 |  |  | 0,96 | 0,06 | 6,40 | 26,88 |
| Огурцы соленые | 10 | 10 |  |  | 0,02 | - | 0,05 | 1,5 |
| Лук | 5 | 3 |  |  | 0,17 | - | 1,09 | 4,92 |
| Морковь | 6 | 4 |  |  | 0,23 | 0,02 | 1,51 | 6,12 |
| Масло | 2 | 2 |  |  | - | 9,99 | - | 89,9 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый на** |  |  |  | **250/50** | **3,3** | **6,7** | **28,3** | **141,66** |
| **мк/б** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 70 | 48 |  |  | 0,96 | 0,19 | 8,3 | 38,4 |
| Морковь | 5 | 4 |  |  | 0,23 | 0,02 | 1,51 | 1,82 |
| Лук | 10 | 8 |  |  | 0,45 | - | 2,9 | 3,9 |
| Горох | 20 | 20 |  |  | 1,46 | 4,32 | 15,55 | 77,71 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  | 0,2 | 2,17 | 0,04 | 19,83 |
| **Рыба тушеная** |  |  |  | **80** | **26,15** | **7,77** | **29,61** | **284,75** |
| Рыба | 80 | 60 |  |  | 21,02 | 0,79 | - | 90,67 |
| Масло | 2 | 2 |  |  | - | 2,00 | - | 17,98 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10,00 | 8,00 |  | 0,45 | - | 2,9 | 3,9 |
| **Рис отварной** |  |  |  | **150** |  |  |  |  |
| Рис | 40 | 40 |  |  | 4,64 | 1,36 | 26,64 | 139,2 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Компот из** |  |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** | **40** | **2,64** | **0,44** | **13,68** | **72,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,0** |
| **Всего за обед** |  |  |  | **38,5** | **26,69** | **138,37** | **880,87** |
|  |  |  | **Ужин** |  |  |  |  |
| **Пирог с картошкой** |  |  | **90** | **5,37** | **7,59** | **26,2** | **264,62** |
| Картофель | 100 | 75 |  | 1,5 | 0,3 | 12,96 | 67,88 |
| Яйцо | 5 | 5 |  | 1,73 | 2,65 | 0,09 | 9,09 |
| Молоко | 30 | 30 |  | 0,9 | 1,02 | 1,51 | 17,39 |
| Дрожжи сухие | 3,0 | 3,0 |  | - | - | 8,45 | 3,61 |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Мука | 40 | 40 |  | 1,2 | - | 3,12 | 133,6 |
| **Чай сладкий с** |  |  | **150** | **0,13** | **0,02** | **17,12** | **60,15** |
| **лимоном** |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай | 0,06 | 0,06 | - | - | - | - | 0,02 |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| Лимон | 4 | 3,5 |  | 0,13 | 0,02 | 2,15 | 4,03 |
| **Всего за полдник** |  |  |  | **5,5** | **7,61** | **43,32** | **324,77** |
| **Всего за день** |  |  |  | **59,06** | **51,07** | **249,68** | **1720,4** |

**День 5/пятница**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша** |  |  | **200** | **6,20** | **9,35** | **15,18** | **191,75** |
| **геркулесовая** |  |  |  |  |  |  |  |
| Геркулес | 30 | 30 |  | 1,96 | 0,93 | 0,75 | 53,0 |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 |
| Сахарный песок | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Кофейный напиток** |  |  | **150** | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **118,5** |
| **с молоком** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Кофе | 1 | 1 |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 | 15 |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд со** |  |  | **20/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | **13.87** | **18.76** | **57.36** | **461.3** |
|  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |
| **Фрукты (апельсин)** | **70** | **70** | **70** | **0,21** | **-** | **7,14** | **28,98** |
|  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |
| **Свекольник со** |  |  | **250** | **10,66** | **13,29** | **10,87** | **206,18** |
| **сметаной на мк\б** |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядина | 30,0 | 18,0 |  | 9,30 | 8,0 | - | 109,0 |
| Свекла | 40,00 | 32,00 |  | 0,38 | - | 3,08 | 14,00 |
| Картофель | 43,75 | 26,25 |  | 0,52 | 0,02 | 4,54 | 21,00 |
| Лук | 12,5 | 10,5 |  | 0,18 | - | 1,14 | 5,13 |
| Морковь | 21,25 | 16,0 |  | 0,28 | 0,02 | 1,79 | 7,23 |
| Масло | 3,25 | 3,25 |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10,0 | 10,0 |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |
| **Капуста,** |  |  | **200** | **14,59** | **12,83** | **17,64** | **248,36** |
| **тушенная с** |  |  |  |  |  |  |  |
| **мясом** |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 250 | 192 |  | 4,32 | 0,24 | 11,28 | 64,8 |
| Морковь | 20 | 16 |  | 0,02 | - | 1,12 | 5,28 |
| Лук репчатый | 10 | 9 |  | 0,15 | - | 0,86 | 3,87 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |  | 0,51 | 0,05 | 3,39 | 16,55 |
| Томатная паста | 5 | 5 |  | 0,2 | - | 0,95 | 4,95 |
| Масло | 5 | 5 |  | - | 4,99 | - | 44,95 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядина | 70 | 46 |  | 9,87 | 3,43 | - | 70,56 |
| **Компот из** |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за Обед** |  |  |  | **31,8** | **28,01** | **91,53** | **738,4** |
|  |  |  | **Ужин** |  |  |  |  |
| **Булочка** |  |  | **80** | **4,19** | **29,87** | **16,32** | **227,24** |
| **домашняя** |  |  |  |  |  |  |  |
| Изюм | 5 | 4 |  | 0,16 | - | 2,58 | 10,94 |
| Мука | 40 | 40 |  | 1,2 | - | 3,12 | 133,6 |
| Молоко | 30 | 30 |  | 1,2 | 1,37 | 2,01 | 24,85 |
| Яйцо | 5 | 4 |  | 1,73 | 26,5 | 0,09 | 17,39 |
| Дрожжи | 1 | 1 |  | - | - | 8,45 | 3,61 |
| Сахар | 5 | 5 |  | - | - | 0,07 | 18,95 |
| Масло | 2 | 2 |  | - | 2 | - | 17,9 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко** |  |  | **180** | **5,4** | **6,17** | **9,06** | **116** |
| Молоко | 200 | 180 |  | 5,4 | 6,17 | 9,06 | 116 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за ужин** |  |  |  | **9,59** | **36,04** | **25,36** | **343.24** |
| **Всего за день** |  |  |  | **55,47** | **82,81** | **174,25** | **1542,94** |

**День 6/понедельник**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лапша молочная** |  |  | **200** | **6,32** | **12,74** | **26,06** | **206,15** |
| Вермишель | 20 | 20 |  | 2,08 | 0,22 | 13,94 | 67,4 |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Сахарный песок | 5 | 5 |  | - | 4,1 | 4,99 | 18,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Какао на молоке** |  |  | **150** | **3,98** | **4,51** | **11,71** | **101,10** |
| Молоко | 135 | 135 |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Какао порошок | 1 | 1 |  | 0,2 | 0,19 | 0,38 | 4,1 |
| Песок | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| **Бутерброд с** |  |  | **50/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | **14,09** | **22,32** | **63,04** | **458,3** |
|  |  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |
| **Сок** | **180** | **180** | **180** | **-** | **-** | **3** | **18,0** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| **Огурец сол.** |  |  | **50** | **1,1** | **5,1** | **6,3** | **72,5** |
| Огурец | 50 | 50 |  | 1,1 | 5,1 | 6,3 | 72,5 |
| **Щи на костно-** |  |  | **250** | **11,69** | **13,35** | **10,73** | **209,06** |
| **мясном бульоне** |  |  |  |  |  |  |  |
| **со сметаной** |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядина | 30,0 | 28,5 |  | 9,30 | 8,0 | - | 109,0 |
| Капуста свежая | 62,50 | 50,0 |  | 1,13 | 0,06 | 2,94 | 16,88 |
| Картофель | 43,75 | 26,25 |  | 0,52 | 0,02 | 4,54 | 21,0 |
| Лук | 12,5 | 10,5 |  | 0,18 | - | 1,14 | 5,13 |
| Морковь | 21,25 | 16,0 |  | 0,28 | 0,02 | 1,79 | 7,23 |
| Масло | 3,25 | 3,25 |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10,0 | 10,0 |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |
| **Плов с мясом** |  |  | **150** | **14,60** | **19,05** | **40,15** | **398,71** |
| Мясо говядина | 70 | 56,7 |  | 11,53 | 9,92 | - | 135,16 |
| Рис | 40 | 40 |  | 2,63 | 0,53 | 37,49 | 173,25 |
| Лук | 10 | 8 |  | 0,14 | - | 0,91 | 4,10 |
| Морковь | 20 | 18 |  | 0,26 | 0,02 | 1,68 | 8,20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Масло | 5 | 5 |  | - | 4,96 | - | 44,95 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из** |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,68** | **72,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за обед** |  |  |  | **32,84** | **34,33** | **117,48** | **881,63** |

**Ужин**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Запеканка манная** |  |  | **150** | **8,35** | **15,11** | **47,64** | **319,77** |
| Крупа манная | 53,40 | 53,40 |  | 5,50 | 0,53 | 36,26 | 175,15 |
| Молоко | 100,00 | 100,00 |  | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 |
| Сахар-песок | 6,6 | 6,6 |  | - | - | 6,59 | 25,01 |
| Масло сливочное | 6,6 | 6,6 |  | 0,05 | 4,79 | 0,09 | 43,63 |
| Масло | 6,6 | 6,6 |  | - | 6,59 | - | 17,98 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгущенное | 15 | 15 |  |  |  |  | 94,21 |
| молоко |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** |  |  | **150** | **0,07** | **0,01** | **15,20** | **59,33** |
| Чай | 0,2 | 0,2 |  | - | - | - | - |
| Сахар-песок | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,85 |
| **Всего за ужин** |  |  |  | **8,42** | **15,12** | **62,84** | **441,94** |
| **Всего за день** |  |  |  | **56,45** | **76,87** | **246,36** | **1799,87** |

**День 7/вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша рисовая** |  |  |  | **200** |  | **5,64** | **8,54** | **26,0** | **204,75** |
| Молоко | 150 | 140 |  |  |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 |
| Рис | 20 | 20 |  |  |  | 1,40 | 0,12 | 14,28 | 66,00 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Сахар-песок | 5 | 5 |  |  |  | - | - | 4,99 | 18,70 |
| **Кофейный** |  |  |  | **150** |  | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **118,5** |
| **напиток с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **молоком** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Кофе | 1 | 1 |  |  |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд с** |  |  |  | **50/15** |  | **6,15** | **7,36** | **29,93** | **197,38** |
| **маслом и сыром** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  |  |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,00 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Сыр | 8 | 8 |  |  |  | **2,36** | **2,29** | **4,66** | **46,33** |
| Всего за завтрак |  |  |  |  |  | **15,67** | **22,53** | **72,84** | **520,63** |
|  |  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |
| **Яблоко** | **100** | **100** |  | **100** |  | **0,21** | **-** | **7,14** | **28,98** |
|  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |
| **Салат овощной** |  |  |  | **50** |  | **0,67** | **1,88** | **3,66** | **35,31** |
| Капуста свежая | 45 | 36 |  |  |  | 0,54 | - | 1,86 | 9,90 |
| Морковь | 15 | 12 |  |  |  | 0,13 | - | 0,85 | 4,05 |
| Масло | 2 | 2 |  |  |  | - | 1,88 | - | 17,46 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп вареном** |  |  |  | **250** |  | **17,08** | **21,89** | **7,83** | **209,06** |
| **яйцом костно-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **мясном бульоне** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **со сметаной** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядина | 30,0 | 28,5 |  |  |  | 9,30 | 8,0 | - | 109,0 |
| Яйцо вар 1\2 | 20 | 20 |  |  |  | 6,8 | 10,6 | 0,36 | 31,6 |
| Картофель | 43,75 | 26,25 |  |  |  | 0,52 | 0,02 | 4,54 | 21,0 |
| Лук | 12,5 | 10,5 |  |  |  | 0,18 | - | 1,14 | 5,13 |
| Морковь | 21,25 | 16,0 |  |  |  | 0,28 | 0,02 | 1,79 | 7,23 |
| Масло | 3,25 | 3,25 |  |  |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели мясные** |  |  |  | **70** |  | **19,67** | **42,16** | **20,95** | **210,94** |
| Мясо говядина | 110 | 70 |  |  |  | 17,04 | 31,11 | - | 179,85 |
| Хлеб пшеничный | 12,0 | 12,0 |  |  |  | 0,9 | 0,35 | 6,05 | 31,56 |
| Яйцо куриное | 5,8 | 5,2 |  |  |  | 0,62 | 0,57 | 0,04 | 8,2 |
| Лук репчатый | 10,0 | 9,0 |  |  |  | 0,14 | - | 0,91 | 4,1 |
| Масло | 2,0 | 2,0 |  |  |  | - | 9,99 | - | 89,90 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 20 | 15 |  |  |  | 0,97 | 0,19 | 13,95 | 32,6 |
| **Компот из** |  |  |  | **150** |  | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за обед** |  |  |  | **43,97** | **67,82** | **95,46** | **739,17** |
|  |  |  | **Ужин** |  |  |  |  |
| **Каша гречневая** |  |  | **200** | **6,76** | **9,08** | **24,53** | **205,75** |
| **молочная** |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка | 20 | 19,6 |  | 2,52 | 0,66 | 12,42 | 67,0 |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,0 |
| Сахар-песок | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Чай сладкий** |  |  | **150** | **-** | **-** | **9,98** | **37,42** |
| **Чай** | **0,2** | **0,2** |  | **-** | **-** | **-** | **0,02** |
| **Сахарный песок** | **10** | **10** |  | **-** | **-** | **9,98** | **37,40** |
| **Общее количество за ужин** |  |  | **6,76** | **9,08** | **34,48** | **243,17** |
| **Всего за день** |  |  |  | **66,76** | **161,0** | **223,22** | **1609,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **День 8/среда** |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |
| **Каша молочная** |  |  |  | **150** | **6,30** | **8,62** | **25,69** | **204,35** |
| **манная** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 |  | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,0 |
| Крупа манная | 20 |  | 20 |  | 2,06 | 0,2 | 13,58 | 65,60 |
| Песок | 5 |  | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 5 |  | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Кофейный** |  |  |  | **150** | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **118,5** |
| **напиток с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **молоком** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 |  | 150 |  | 3,78 | 5,07 | 25,27 | 151,05 |
| Кофе | 1 |  | 1 |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 |  | 15 |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд со** |  |  |  | **50/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 50 |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,0 |
| Масло сливочное | 5 |  | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Всего за завтрак |  |  |  |  | 13,97 | 18,03 | 67,87 | 473,9 |
|  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |
| **Икра кабачковая** |  |  |  | **40** | **0,36** | **1,88** | **2,36** | **38,8** |
| **Борщ на мясо-** |  |  |  | 250 | 12,07 | 13,35 | 13,81 | 223,06 |
| **костном бульоне** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядина | 30,0 |  | 18,0 |  | 9,30 | 8,0 | - | 109,0 |
| Капуста свежая | 62,50 |  | 50,0 |  | 1,13 | 0,06 | 2,94 | 16,88 |
| Свекла | 40,00 |  | 32,00 |  | 0,38 | - | 3,08 | 14,00 |
| Картофель | 43,75 |  | 26,25 |  | 0,52 | 0,02 | 4,54 | 21,00 |
| Лук | 12,5 |  | 10,5 |  | 0,18 | - | 1,14 | 5,13 |
| Морковь | 21,25 |  | 16,0 |  | 0,28 | 0,02 | 1,79 | 7,23 |
| Масло | 3,25 |  | 3,25 |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 10,0 |  | 10,0 |  | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,60 |
| **Гуляш мясной в** |  |  |  | **50** | **20,17** | **40,17** | **2,91** | **258,5** |
| **сметанном соусе** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо говядиной | 120,00 |  | 80,00 |  | 19,48 | 35,55 | - | 196,2 |
| Лук | 9 |  | 7 |  | 0,12 | - | 0,75 | 3,42 |
| Мука | 2,0 |  | 2,0 |  | 0,06 | - | 0,15 | 6,68 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 5,0 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Морковь | 7,5 |  | 7,5 |  | 0,13 | - | 0,83 | 3,9 |
| Сметана | 5 |  | 5 |  | 0,14 | 1,0 | 0,16 | 10,3 |
| Томат паста | 5 |  | 5 |  | 0,2 | - | 0,95 | 4,95 |
| **Макароны** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **отварные** |  |  |  | **150** | **11,11** | **15,88** | **45,41** | **374,64** |
| Макароны | 40 |  | 40 |  | 6,76 | 0,72 | 45,31 | 219,05 |
| Масло сливочное | 5 |  | 5 |  | 0,06 | 5,8 | 0,10 | 52,88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из** |  |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** |  | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за обед** |  |  |  |  | **50,26** | **73,17** | **127,51** | **1167,9** |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с** |  |  |  | **90** | **6,7** | **10,56** | **10,42** | **254,56** |
| **творогом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 30 | 30,00 |  |  | 0,9 | 1,02 | 1,51 | 17,39 |
| Мука пшеничная | 40 | 40 |  |  | 1,2 | - | 3,12 | 133,6 |
| Сахар-песок | 5,0 | 5,0 |  |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло | 2,0 | 2,0 |  |  | - | 2 | - | 17,9 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо 1/10 |  |  |  |  | 2,16 | 2,12 | 0,07 | 6,32 |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Творог | 20,0 | 20,0 |  |  | 2,4 | 1,8 | 0,66 | 28,2 |
| **Чай сладкий** |  |  |  | **150** | **-** | **-** | **9,98** | **37,40** |
| Чай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10 | 10 |  |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Всего за ужин** |  |  |  |  | **6,7** | **10,56** | **20,4** | **291,98** |
| **Всего за день** |  |  |  |  | **71,29** | **103,64** | **215,78** | **1933,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день/четверг**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша гречневая** |  |  | **200** | **6,76** | **9,08** | **24,53** | **205,75** |
| **молочная** |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка | 20 | 19,6 |  | 2,52 | 0,66 | 12,42 | 67,0 |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,0 |
| Сахар-песок | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,7 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Кофейный** |  |  | **150** | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **118,5** |
| **напиток с** |  |  |  |  |  |  |  |
| **молоком** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Кофе | 1 | 1 |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 | 15 |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд со** |  |  | **50/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 118,00 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| **Всего за завтрак** |  |  |  | **14,43** | **18,49** | **66,71** | **475,3** |
|  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |
| **Фрукты** | **90** | **67,5** | **70** | **0,18** | **-** | **6,12** | **24,84** |
| **апельсинн)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |
| **Салат «Летний»** |  |  | **60** | **1,03** | **2,11** | **7,35** | **62,7** |
| Помидора свежая | 40 | 35 |  | 0,4 | 0,05 | 33,2 | 20,22 |
| Огурец свежий | 40 | 38 |  | 0,5 | 0,06 | 3,2 | 19,45 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  | 0,18 | - | 1,14 | 5,13 |
| Масло | 2 | 2 |  | - | 2 | - | 17,9 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп лапша** |  |  | **250** | **8,2** | **8,75** | **20,52** | **193,91** |
| **куриная** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель | 30,00 | 30,00 |  | 2,60 | 0,28 | 17,40 | 84,25 |
| Лук | 12,5 | 10,5 |  | 0,18 | - | 1,14 | 5,13 |
| Масло | 3,25 | 3,25 |  | - | 3,25 | - | 29,22 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 21,25 | 16,0 |  | 0,28 | 0,02 | 1,78 | 7,23 |
| **Курица отварная** |  |  | **50** | **15,86** | **19,67** | **3,56** | **263,33** |
| Куры | 148,00 | 131,00 |  | 15,86 | 19,67 | 3,56 | 263,33 |
| **Картофельное** |  |  | **150** | **4,89** | **4,80** | **33,81** | **196,23** |
| **пюре** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 200,00 | 140,00 |  | 2,20 | 0,22 | 19,06 | 88,16 |
| Молоко | 30,00 | 30,00 |  | 1,18 | 1,34 | 1,97 | 24,36 |
| Масло сливочное | 5,00 | 5,00 |  | 0,03 | 2,72 | 0,05 | 24,79 |
| **Компот из** |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| сахар | 15 | 15 |  | - | - | 14,97 | 56,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** |  | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за обед** |  |  |  |  | **36,47** | **37,22** | **128,26** | **1000,03** |
|  |  |  | **Ужин** |  |  |  |  |
| **Запеканка** |  |  |  | **140** | **16,69** | **15,65** | **21,84** | **287,95** |
| **творожная** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творог | 120 | 120 |  |  | 14,40 | 10,80 | 3,96 | 169,20 |
| Крупа манная | 10 | 10 |  |  | 1,13 | 0,07 | 7,33 | 32,60 |
| Яйцо 1/4 | 12,5 | 12 |  |  | 1,12 | 1,16 | 0,5 | 15,70 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Сахар-песок | 10 | 10 |  |  | - | - | 9,98 | 37,40 |
| **Чай сладкий** |  |  |  | **150** | **0,07** | **0,01** | **15,20** | **56,87** |
| Чай | 0,06 | 0,06 |  |  | - | - | - | 0,02 |
| Сахар-песок | 15 | 15 |  |  | - | - | 14,97 | 56,85 |
| **Всего за ужин** |  |  |  | **16,76** | **15,66** | **36,81** | **344,82** |
| **Всего за день** |  |  |  |  | **67,84** | **71,37** | **237,9** | **1844,99** |

**День 10/пятница**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Каша рисовая** |  |  | **200** | **5,64** | **8,54** | **26,0** | **204,75** |
| **молочная со** |  |  |  |  |  |  |  |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 140 |  | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 |
| Рис | 20 | 20 |  | 1,40 | 0,12 | 14,28 | 66,00 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Сахар-песок | 5 | 5 |  | - | - | 4,99 | 18,70 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кофейный** |  |  | **150** | **3,88** | **4,34** | **16,91** | **118,5** |
| **напиток с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **молоком** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  | 3,78 | 4,32 | 6,34 | 78,30 |
| Кофе | 1 | 1 |  |  | 0,1 | 0,02 | 0,59 | 2,8 |
| Сахарный песок | 15 | 15 |  |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Бутерброд со** |  |  | **50/5** | **3,79** | **5,07** | **25,27** | **151,05** |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **20** |  |  | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Масло сливочное** | **5** | **5** |  |  | **0,04** | **3,62** | **0,07** | **33,05** |
| **Всего за завтрак** |  |  |  |  | **13,31** | **86,13** | **68,18** | **474,3** |
|  |  |  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |
| **Фрукты (банан)** | **90** | **67,5** |  | **125** | **1,88** | **0,13** | **24,0** | **111,25** |
|  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |
| **Салат из свежих** |  |  |  | **60** | **0,45** | **1,99** | **1,82** | **27,01** |
| **огурцов** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие | 65 | 60 |  |  | 0,45 | - | 1,82 | 9,03 |
| Масло | 2 | 2 |  |  | - | 1,99 | - | 17,98 |
| подсолнечное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп** |  |  |  | **250/50** | **10,8** | **11,31** | **11,01** | **213,81** |
| **картофельный на** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **мк/б** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 70 | 48 |  |  | **1,04** | **0,04** | **9,08** | **63,2** |
| Морковь | 5 | 4 |  |  | **0,28** | **0,02** | **1,79** | **7,23** |
| Лук | 10 | 8 |  |  | **0,18** | **-** | **1,14** | **5,13** |
| Мясо говядина | 30 | 28,5 |  |  | **9,3** | **8,0** | **-** | **109** |
| Масло | 3,25 | 3,25 |  |  | **-** | **3,25** | **-** | **29,25** |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная** |  |  |  | **60** | **15,84** | **13,68** | **6,38** | **205,09** |
| **паровая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба | 71 | 63 |  |  | 14,88 | 11,36 | - | 154,78 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  | 0,83 | 0,32 | 5,54 | 28,93 |
| Лук | 10 | 9 |  |  | 0,13 | - | 0,84 | 3,40 |
| Масло | 2 | 2 |  |  | - | 2,00 | - | 17,9 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая** |  |  |  | **150** | **7,62** | **9,23** | **42,38** | **285,80** |
| **рассыпчатая со** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сливочным** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **маслом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречневая крупа | 40 | 40 |  |  | 7,56 | 1,98 | 37,26 | 201,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |
| **Компот из** |  |  |  | **150** | **0,16** | **-** | **21,42** | **83,46** |
| **сухофруктов** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10 | 10 |  |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахар | 15 | 15 |  |  | - | - | 14,97 | 56,1 |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **40** |  | **40** | **2,64** | **0,44** | **16,40** | **82,40** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **40** |  | **40** | **3,75** | **1,45** | **25,20** | **118,00** |
| **Всего за обед** |  |  |  |  | **41,26** | **38,1** | **165,87** | **1015,57** |
|  |  |  | **Ужин** |  |  |  |  |
| **Оладьи с** |  |  |  | **150/50** | **6,21** | **9,53** | **49,93** | **294,98** |
| **повидлом** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 70,5 | 70,5 |  |  | 7,42 | 0,91 | 51,24 | 230,30 |
| Молоко | 51,9 | 51,9 |  |  | 1,45 | 1,66 | 2,44 | 30,10 |
| Яйцо | 5,8 | 5,2 |  |  | 0,66 | 0,6 | 0,03 | 8,2 |
| Масло | 7 | 7 |  |  | - | 6,99 | - | 62,93 |
| растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахарный песок | 5 | 5 |  |  | - | - | 4,99 | 18,70 |
| Дрожжи | 2 | 2 |  |  | 0,24 | - | 0,16 | 1,7 |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 |  |  | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,05 |
| Повидло | 50 | 50 |  |  | - | - | 19,0 | 70 |
| **Чай сладкий** |  |  |  | **150** | **-** | **-** | **9,98** | **37,42** |
| Чай | 0,06 | 0,06 |  |  |  |  |  | 0,02 |
| Сахар-песок | 10 | 10 |  |  | - | - | 9,98 | 37,4 |
| **Общее количество за ужин** |  |  | **6,21** | **9,53** | **59,91** | **332,4** |
| **Всего за день** |  |  |  |  | **62,66** | **133,83** | **317,96** | **1822,27** |
| Примечание: |  |  |  |  |  |  |  |  |

* При отсутствии каких – либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты .(Сан Пин 2.4.1.3049-13 п.15.8 от 19.07.2013г.)