|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №1 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 220 | 6,00 | 10,85 | 52,93 | 334,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 2,96 | 8,0 | 46,0 | 145,40 |
|  | **Итого завтрак** |  | **20,03** | **34,23** | **165,48** | **805,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 0,1 | 0,01 | 7,0 | 0,31 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (перловка) | 250 | 1,97 | 2,71 | 0,39 | 177,98 |
| 309 | Макаронные изделия отв. | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| 243 | Колбасные изделия отварные | 80 | 5,97 | 13,94 | 2,89 | 167,0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **21,05** | **28,94** | **144,34** | **944,13** |
|  | **Итого за день** |  | **41,08** | **63,17** | **309,82** | **1747,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №2 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (огурец) | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,85 | 103,6 |
| 181 | Жаркое по - домашнему | 200 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Кондитерское изделие | 40 | 3,4 | 4,52 | 27,88 | 165,8 |
|  | **Итого завтрак** |  | **29,01** | **22,41** | **85,82** | **757,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 55 | Салат из отварной свеклы с горошком | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 1,97 | 2,71 | 0,39 | 177,98 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 269 | Котлеты | 80 | 7,89 | 10,5 | 8,3 | 160 |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **27,85** | **36,23** | **146,17** | **1042,74** |
|  | **Итого за день** |  | **56,86** | **58,64** | **231,99** | **1800,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №3 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 279 | Тефтели | 80 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 226,0 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 42 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | **Итого завтрак** |  | **23,06** | **33,7** | **130,41** | **757,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (огурец) | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,85 | 103,6 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250/20 | 1,8 | 4,92 | 10,92 | 103,75 |
| 214 | Рагу из птицы | 200 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 |
| 284 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **24,46** | **32,32** | **115,68** | **829,96** |
|  | **Итого за день** |  | **47,52** | **66,02** | **246,09** | **1587,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №4 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,85 | 103,6 |
| 128 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 8,74 | 17,16 | 165,0 |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 12,45 | 5,98 | 0,7 | 106,18 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | **Итого завтрак** |  | **22,88** | **22,3** | **94,27** | **646,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 231 | Горошек зеленый консервированный отварной | 50 | 1,49 | 1,905 | 3,495 | 37,06 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 |
| 288 | Птица отварная | 70 | 3,78 | 9,54 | 26,46 | 135,00 |
| 202 | Рис отварной | 150 | 4,20 | 10,60 | 29,40 | 150,00 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **21,99** | **35,075** | **159,045** | **777,27** |
|  | **Итого за день** |  | **44,87** | **57,375** | **253,315** | **1424,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №5 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 20,46 | 15,48 | 39,2 | 378,0 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
|  | Кондитерское изделие | 40 | 3,4 | 4,52 | 27,88 | 165,8 |
|  | **Итого завтрак** |  | **26,65** | **23,19** | **86,79** | **662,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 7 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 0,75 | 6,02 | 2,34 | 66,00 |
| 309 | Макаронные изделия отв. | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| 279 | Тефтели | 80 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 226,0 |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **21,98** | **44,59** | **137,23** | **924,41** |
|  | **Итого за день** |  | **48,63** | **67,78** | **224,02** | **1586,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №6 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 303 | Каша пшенная молочная с изюмом | 200 | 2,96 | 2,56 | 2,44 | 76,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 2,96 | 8,0 | 46,0 | 145,40 |
|  | **Итого завтрак** |  | **20,03** | **34,23** | **165,48** | **805,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,85 | 103,6 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250\25 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 243 | Колбасные изделия отварные | 80 | 5,97 | 13,94 | 2,89 | 167,0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **24,81** | **36,33** | **159,35** | **1041.42** |
|  | **Итого за день** |  | **44,84** | **70,56** | **324,83** | **1846,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №7- ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (огурец) | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,85 | 103,6 |
| 202 | Рис отварной | 150 | 4,20 | 10,60 | 29,40 | 150,00 |
| 288 | Птица отварная | 70 | 3,78 | 9,54 | 26,46 | 135,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | **Итого завтрак** |  | **15,14** | **27,72** | **132,27** | **660,56** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,97 | 2,71 | 0,39 | 177,98 |
| 128 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 8,74 | 17,16 | 165,0 |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 12,45 | 5,98 | 0,7 | 106,18 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **26,32** | **35,29** | **111,01** | **892,12** |
|  | **Итого за день** |  | **41,46** | **63,01** | **243,28** | **1552,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №8 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 0,1 | 0,01 | 7,0 | 0,31 |
| 309 | Макаронные изделия отв. | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| 269 | Биточки | 80 | 7,89 | 10,5 | 8,3 | 160 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,04 | 60,00 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | **Итого завтрак** |  | **19,91** | **22,51** | **114,14** | **598,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 49 | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,73 | 2,8 | 20,45 | 117,9 |
| 614 | Плов из отварной птицы | 220 | 10,2 | 12,25 | 3,56 | 171,3 |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **21,76** | **32,61** | **123,97** | **931,06** |
|  | **Итого за день** |  | **41,67** | **55,12** | **238,11** | **1529,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №9 – ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 243 | Колбасные изделия отварные | 80 | 5,97 | 13,94 | 2,89 | 167,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  | Йогурт порционный | 125 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | **Итого завтрак** |  | **26,28** | **34,17** | **121,81** | **786,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (огурец) | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,85 | 103,6 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 |
| 309 | Макаронные изделия отв. | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 |
| 367 | Гуляш из свинины | 80 | 20,6 | 22,00 | 4,2 | 297 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **39,8** | **39,65** | **155,64** | **1123,64** |
|  | **Итого за день** |  | **66,08** | **73,82** | **277,45** | **1910,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **БЕЛКИ Г** | **ЖИРЫ Г** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **ДЕНЬ №10- ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 0,85 | 103,6 |
| 614 | Плов из отварной птицы | 220 | 10,2 | 12,25 | 3,56 | 171,3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,04 | 60,00 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | Кондитерское изделие | 40 | 3,4 | 4,52 | 27,88 | 165,8 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 2,96 | 8,0 | 46,0 | 145,40 |
|  | **Итого завтрак** |  | **19,57** | **25,33** | **110,09** | **738,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 231 | Горошек зеленый консервированный отварной | 50 | 1,49 | 1,905 | 3,495 | 37,06 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 0,75 | 6,02 | 2,34 | 66,00 |
| 181 | Жаркое по - домашнему | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 7,02 | 40,60 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
|  | **Итого обед** |  | **31,81** | **33,015** | **111,125** | **744,1** |
|  | **Итого за день** |  | **51,38** | **58,345** | **221,215** | **1482,16** |