

**Первый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | .Каша пшённая молочная жидкая | 250.0 | 9.16 | 14.37 | 19.05 | 0.125 | 0.275 | 1.125 | 279.81 |
| 8 | Чай | 200.0 | 0.22 | 4.06 | 13.5 | 0 | 0 | 4.06 | 52.58 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 0.138 | 0.108 | 0.32 | 228.70 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Апельсины | 100.0 | 0.2 | 0.9 | 8.2 | 0.04 | 0.03 | 60.0 | 43.0 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 572.79 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Салат из отварной свеклы с раст. маслом | 60.0 | 1.0 | 4.25 | 5.1 | 0.012 | 0.024 | 2.89 | 62.13 |
| 36 | Щи из св. капусты с мясом и сметаной | 200 | 2.38 | 8.2 | 10.81 | 0.07 | 0.05 | 0.11 | 142.4 |
| 66 | Гуляш | 170 | 17.52 | 13.3 | 29.64 | 0.15 | 1.2 | 4.3 | 342 |
|  | Рис отв.с маслом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 4 | 3.Компот из свежих фруктов | 200 | 7.76 | 0 | 17.33 | 0.006 | 0.004 | 3.2 | 69.38 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 774.73 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Какао-напиток на молоке | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 0.04 | 0.24 | 1.08 | 169.82 |
|  | Вафли | 24 | 0.7 | 0.8 | 18.6 | 0 | 0 | 0 | 85.0 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 254.82  1648.82 |

**Второй день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1.Каша молочная гречневая жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 0.1 | 0.25 | 1.125 | 278.95 |
| 7 | 2.Чай с лимоном | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 0.12 | 0.3 | 7.36 | 145.34 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 0 | 0 | 0 | 197.4 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мандарины | 100.0 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 0.02 | 0.02 | 4 | 92 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 744.99 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат овощной с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 0.024 | 0.042 | 29.01 | 78.13 |
| 35 | 1.Суп гороховый с мясом | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 0.125 | 0.1 | 12.35 | 123 |
| 50 | 2.Котлета мясная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 0.12 | 0.11 | 0.1 | 90 |
| 65 | Макароны с маслом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 3 | 3.Кисель | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 756.10 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.Сок фруктовый | 200 | 7.5 | 12.4 | 31.3 | 0 | 0 | 0 | 169.82 |
|  | Печенье | 50 | 2.4 | 1.4 | 38.65 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 301.9  1768.82 |

**Третий день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 1.Суп молочный вермишелевый | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 0.1 | 0.25 | 1.125 | 278.95 |
| 8 | 2.Чай | 200.0 | 0.22 | 4.06 | 13.5 | 0 | 0 | 4.06 | 52.58 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 0.138 | 0.108 | 0.32 | 228.70 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бананы | 100.0 | 0.5 | 1.5 | 21.0 | 0.02 | 0.05 | 10.0 | 96.0 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 678.59 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат винегрет с растительным маслом | 60.0 | 0.97 | 3.11 | 5.04 | 0.036 | 0.04 | 6.6 | 54.91 |
| 36 | 1.Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной | 200 | 2.38 | 8.2 | 10.81 | 0.07 | 0.05 | 0.11 | 142.4 |
| 68 | 2.Картофель тушёный с мясом | 2000 | 17.64 | 23.8 | 18.37 | 0.04 | 0.9 | 1.2 | 298.7 |
| 4 | 3.Компот | 200 | 1.04 | 0 | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 742.88 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Кефир | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 0.04 | 0.24 | 1.2 | 112.0 |
| 80 | Пряники | 80 | 5.7 | 3.96 | 27.02 | 0.112 | 0.128 | 1.45 | 160.85 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 272.85  1694.31 |

**Четвёртый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 1.Каша молочная манная | 250.0 | 7.55 | 12.45 | 39.15 | 0.075 | 0.275 | 1.125 | 299.18 |
| 3 | 2.Чай с молоком | 200.0 | 12.0 | 3.04 | 13.0 | 0 | 0.006 | 6.0 | 49.28 |
| 31 | Бутерброд с сыром | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 0 | 0 | 0 | 197.4 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Яблоки | 100.0 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 0.03 | 0.02 | 10.0 | 47.0 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 592.86 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 0.Салат из моркови с растит. маслом | 60.0 | 0.73 | 4.25 | 5.81 | 0.036 | 0.042 | 1.96 | 63.53 |
| 35 | 1.Суп вермишелевый с мясом | 250 | 8.15 | 10.17 | 11.4 | 0.12 | 0.011 | 6.35 | 193 |
| 51 | 2.Колбаса отварная | 85 | 11.4 | 18.9 | 1.6 | 0.6 | 0.74 | 5.6 | 216.4 |
| 67 | Гречка отварная с маслом | 130 | 3.48 | 5.61 | 23.3 | 0.18 | 0.63 | 3.7 | 258.1 |
| 6 | 3.Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.5 | 0.6 | 0.6 | 30.0 | 30.0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 874.10 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Молоко | 200 | 1.2 | 0.4 | 22.36 | 0.04 | 0.2 | 4.0 | 92 |
|  | Оладьи | 24 | 0.7 | 0.8 | 18.6 | 0 | 0 | 0 | 160.0 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 276  1745.15 |

**Пятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1.Суп молочный рисовый | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 0.1 | 0.25 | 1.125 | 278.95 |
| 7 | 2.Чай | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 0.12 | 0.3 | 7.36 | 145.34 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 0 | 0 | 0 | 197.4 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сок фруктовый | 200.0 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 0.02 | 0.02 | 4 | 92 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 744.99 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат из капусты с раст. маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 0.024 | 0.042 | 29.01 | 78.13 |
| 35 | 1.Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 0.125 | 0.1 | 12.35 | 123 |
| 50 | 2.Котлета рыбная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 0.12 | 0.11 | 0.1 | 90 |
| 65 | Картофельное пюре | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 3 | 3.Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 756.10 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Коф. напиток на молоке | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 0.04 | 0.24 | 1.08 | 169.82 |
|  | Булочка сдобная | 24 | 0.7 | 0.8 | 18.6 | 0 | 0 | 0 | 85.0 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 254.82  1755.91 |

**Шестой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1.Каша гречневая молочная жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 0.1 | 0.25 | 1.125 | 278.95 |
| 7 | 2.Чай с сахаром | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 0.12 | 0.3 | 7.36 | 145.34 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 0.138 | 0.108 | 0.32 | 228.70 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мандарины | 100.0 | 0.5 | 1.5 | 21.0 | 0.02 | 0.05 | 10.0 | 96.0 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 679.96 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат зимний с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 0.024 | 0.042 | 29.01 | 78.13 |
| 35 | 1.Суп полевой с мясом | 250 | 3.61 | 10.7 | 10.4 | 0.125 | 0.1 | 12.35 | 157.5 |
| 50 | 2.Тефтели мясо-крупяные | 80 | 10.1 | 7.59 | 5.18 | 0.04 | 0.11 | 0.64 | 135 |
| 65 | Картофельное пюре | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 3 | 3.Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 756.10 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Какао-напиток на молоке | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 0.04 | 0.24 | 1.08 | 112 |
|  | Вафли | 80 | 5.8 | 3.96 | 27.02 | 0.112 | 0.128 | 1.45 | 160.84 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 272.84  1675.67 |

**Седьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1.Каша молочная пшённая жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 0.1 | 0.25 | 1.125 | 278.95 |
| 7 | 2.Чай с лимоном | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 0.12 | 0.3 | 7.36 | 145.34 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 0.138 | 0.108 | 0.32 | 228.70 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бананы | 100.0 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 0.02 | 0.02 | 4 | 92 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 744.99 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат из капусты с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 0.024 | 0.042 | 29.01 | 78.13 |
| 35 | 1.Рассолоник с мясом и сметаной | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 0.125 | 0.1 | 12.35 | 123 |
| 50 | 2.Котлета мясная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 0.12 | 0.11 | 0.1 | 90 |
| 65 | Макароны с маслом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 3 | 3.Кисель | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 756.10 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Сок фруктовый | 200 | 1.0 |  | 20.2 | 0.02 | 0.02 | 4.0 | 92 |
|  | Печенье | 50 | 2.4 | 1.4 | 3885 | 0 | 0 | 0 | 167.9 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 259.89  1607.42 |

**Восьмой день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1.Суп молочный вермишелевый | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 0.1 | 0.25 | 1.125 | 278.95 |
| 7 | 2.Чай | 200.0 | 12.0 | 3.04 | 13.0 | 0 | 0.006 | 6.0 | 49.28 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 0 | 0 | 0 | 197.4 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Яблоки | 200.0 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 0.02 | 0.02 | 4 | 92 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 639.78 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат из моркови с растит. маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 0.024 | 0.042 | 29.01 | 78.13 |
| 35 | 1.Борщ с мясом и сметаной | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 0.125 | 0.1 | 12.35 | 123 |
| 65 | Плов рисовый с мясом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 3 | 3.Компот | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 69.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 829.36 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Кефир | 200 | 7.5 | 12.4 | 31.3 | 0 | 0 | 0 | 169.82 |
|  | Пряники | 50 | 2.4 | 1.4 | 38.65 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 279.9  1681.07 |

**Девятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1.Каша молочная манная | 250.0 | 7.55 | 12.45 | 39.15 | 0.075 | 0.275 | 1.125 | 299.18 |
| 7 | 2.Чай с молоком | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 0.12 | 0.3 | 7.36 | 145.34 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 0.138 | 0.108 | 0.32 | 228.70 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Апельсины | 100 | 0.2 | 0.9 | 8.1 | 0.04 | 0.03 | 60 | 43 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 654.24 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат винегрет с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 0.024 | 0.042 | 29.01 | 78.13 |
| 35 | 1.Суп рисовый с мясом | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 0.125 | 0.1 | 12.35 | 123 |
| 50 | 2.Рыба припущенная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 0.12 | 0.11 | 0.1 | 90 |
| 65 | Картофельн. пюре | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 3 | 3.Кисель | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 756.10 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Кофейный напиток на молоке | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 0.04 | 0.24 | 1.08 | 169.82 |
|  | Булочка сдобная | 60 | 2.7 | 4.8 | 18.6 | 0 | 0 | 0 | 160.0 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 254.82  1755.91 |

**Десятый день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. карты | Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Вит. В1 мг. | Вит. В2 мг. | Вит. С мг. | Энерг. цен -ность |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1.Каша рисовая молочная жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 0.1 | 0.25 | 1.125 | 278.95 |
| 7 | 2.Чай с сахаром | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 0.12 | 0.3 | 0.36 | 49.28 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 0.138 | 0.108 | 0.32 | 228.70 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сок фруктовый | 200.0 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 0.02 | 0.02 | 4 | 92 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 744.99 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 0.Салат овощной с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 0.024 | 0.042 | 29.01 | 78.13 |
| 35 | 1.Суп вермишелевый с мясом | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 0.125 | 0.1 | 12.35 | 123 |
| 50 | 2.Сосиска отварная | 80 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 0.12 | 0.11 | 0.1 | 90 |
| 65 | Рагу овощное. | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 0.126 | 12.63 | 3.76 | 198.7 |
| 3 | 3.Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 0.02 | 0.04 | 0.8 | 107.44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 0 | 0 | 0 | 94.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 0 | 0 | 0 | 64.33 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  | 756.10 |

**Полдник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Молоко . | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 0.04 | 0.24 | 1.08 | 169.82 |
|  | Оладьи с джемом | 60 | 2.7 | 4.8 | 18.6 | 0 | 0 | 0 | 160.0 |
|  | итого  Всего |  |  |  |  |  |  |  | 254.82  1755.91 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Энерг. ценность |

**Первый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Каша пшённая молочная жидкая | 250.0 | 9.16 | 14.37 | 19.05 | 279.81 |
| 2.Чай | 200.0 | 0.22 | 4.06 | 13.5 | 52.58 |
| Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 228.70 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Щи из св. капусты с мясом | 200 | 2.38 | 8.2 | 10.81 | 142.4 |
| 2.Гуляш | 170 | 17.52 | 13.3 | 29.64 | 342 |
| Рис отв.с маслом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Компот из свежих фруктов | 200 | 7.76 | 0 | 17.33 | 69.38 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Вафли | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

**Второй день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Каша молочная гречневая жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 278.95 |
| 2.Чай с лимоном | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 145.34 |
| Бутерброд с сыром | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 197.4 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0.Салат овощной с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 78.13 |
| 1.Суп гороховый с мясом | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 123 |
| 2.Котлета мясная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 90 |
| Макароны с маслом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Кисель | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 107.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Бублики | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Энерг. ценность |

**Третий день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Суп молочный вермишелевый | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 278.95 |
| 2.Чай | 200.0 | 0.22 | 4.06 | 13.5 | 52.58 |
| Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 228.70 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Борщ из свежей капусты с мясом | 200 | 2.38 | 8.2 | 10.81 | 142.4 |
| 2.Картофель тушёный с мясом | 2000 | 17.64 | 23.8 | 18.37 | 298.7 |
| 3.Компот | 200 | 1.04 | 0 | 54.55 | 107.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Печенье | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

**Четвёртый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Каша молочная манная | 250.0 | 7.55 | 12.45 | 39.15 | 299.18 |
| 2.Чай с молоком | 200.0 | 12.0 | 3.04 | 13.0 | 49.28 |
| Бутерброд с сыром | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 197.4 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0.Салат из моркови с растит. маслом | 60.0 | 0.73 | 4.25 | 5.81 | 63.53 |
| 1.Суп вермишелевый с мясом | 250 | 8.15 | 10.17 | 11.4 | 193 |
| 2.Сосиска отварная | 85 | 11.4 | 18.9 | 1.6 | 216.4 |
| Гречка отварная с маслом | 130 | 3.48 | 5.61 | 23.3 | 258.1 |
| 3.Кисель | 200 | 0 | 0 | 19.5 | 30.0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Вафли | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Энерг. ценность |

**Пятый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Суп молочный рисовый | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 278.95 |
| 2.Чай | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 145.34 |
| Бутерброд с маслом | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 197.4 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Свекольник с мясом | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 123 |
| 2.Котлета рыбная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 90 |
| Картофельное пюре | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 107.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Печенье | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

**Шестой день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Каша гречневая молочная жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 278.95 |
| 2.Чай | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 145.34 |
| Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 228.70 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0.Салат зимний с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 78.13 |
| 1.Суп полевой с мясом | 250 | 3.61 | 10.7 | 10.4 | 157.5 |
| 2.Тефтели мясо-крупяные | 80 | 10.1 | 7.59 | 5.18 | 135 |
| Картофельное пюре | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 107.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Пряники | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Энерг. ценность |

**Седьмой день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Каша молочная пшённая жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 278.95 |
| 2.Чай с лимоном | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 145.34 |
| Бутерброд с сыром | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 228.70 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Рассолоник с мясом и сметаной | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 123 |
| 2.Котлета мясная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 90 |
| Макароны с маслом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Кисель | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 107.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Булка сдобная | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

**Восьмой день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Суп молочный вермишелевый | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 278.95 |
| 2.Чай | 200.0 | 12.0 | 3.04 | 13.0 | 49.28 |
| Бутерброд с маслом | 50.0 | 4.47 | 6.88 | 3.12 | 197.4 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0.Салат из моркови с растит. маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 78.13 |
| 1.Борщ с мясом и сметаной | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 123 |
| Плов рисовый с мясом | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Компот | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 69.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Пряники | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес блюда г. | Белки г. | Жиры г. | Углево ды г. | Энерг. ценность |

**Девятый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Каша молочная манная | 250.0 | 7.55 | 12.45 | 39.15 | 299.18 |
| 2.Чай с молоком | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 145.34 |
| Бутерброд с сыром | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 228.70 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Суп рисовый с мясом | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 123 |
| 2.Рыба припущенная | 90 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 90 |
| Картофельное пюре | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Кисель | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 107.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Печенье | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |

**Десятый день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Каша рисовая молочная жидкая | 250.0 | 7.9 | 12.73 | 32.93 | 278.95 |
| 2.Чай с сахаром | 200.0 | 4.58 | 5.04 | 21.5 | 49.28 |
| Бутерброд с маслом | 60.0 | 6.98 | 14.85 | 16.06 | 228.70 |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0.Салат овощной с растительным маслом | 60.0 | 1.15 | 6.05 | 4.73 | 78.13 |
| 1.Суп вермишелевый с мясом | 250 | 2.5 | 10.7 | 10.4 | 123 |
| 2.Колбаса отварная | 80 | 10.1 | 1.9 | 9.6 | 90 |
| Рагу овощное. | 150 | 5.5 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 1.04 |  | 54.55 | 107.44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.0 | 0.5 | 22.17 | 94.5 |
| Булка сдобная | 30 | 1.84 | 0.64 | 12.56 | 64.33 |