

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (гр)				сумма руб.	Энергетическая ценность, ккал	на рецептура	витамины -С-
			норма всего, в т.ч.	белки	углевода	жиры				
	Понедельник 1 НЕД.									
	Каша манная мол. со слив. маслом	150-200						65		
	Крупа манная		30	2,76	15,01	0,64	75,2			
	Молоко		150	5,6	6,4	9,4	116			
	Масло сливочное		5		3,14	0,02	29,36			
	Сахар		5		11,97		48,62			
	Соль			0,3						
	Чай сладкий	180-200						47		
	Чай			0,3	11,97		48,62			
	Сахар		7							
	Хлеб с маслом	25/7	25/7	3,32/ 0,02	19,24/ 0,036	0,52/ 3,3	90,8/29,92			
	яблоки (др. сезон. фрукты)	100		1,2	1,76		72,8			
2-ой завтрак	Суп гороховый с гов. мясом	180-200						29,2		
	Горох		20	5,75	14,425	0,4	80,75			
	Мясо говядина		20	7,05		2,45	50,4			
	Соль		0,5							
	Картофель		100	1,26	12,42		52,29			
	Морковь		15	0,1	0,56		2,64			
	Лук		15	0,15	0,86		3,87			
	Масло сливочное		3	0,02	3,3	0,036	29,92			
	Чуду с тварозом	70-80						13		
	Мука		40	4,24	29,28	0,525	131,6			

## Обед

## Завтрак

											Творог																			
											Масло сливочное																			
											Лук	2	0,02	3,3	0,036															
											Вайцо	15	0,15	0,86																
											Дрожжи	0,10																		
											Салат	0,5	0,125	0,083	0,004															
											«капустный» (морковный) / др. с езон. оеоци)	50-60																		
											Капуста	70	0,84																	
											Горошек	10	2,23	5,45	0,17															
											Кукруза	10	2,23	5,45	0,17															
											Масло растительное	0,5		4,99																
											Лук	15	0,15	0,86																
											Хлеб	70	3,32	19,24	0,52															
											Компот из сухофруктов (из яблок, сок, кисель) + вилт. С	180-200																		
											Сухофрукты	11	0,14		5,4															
											Сахар	10			14,97															
											Суп гречневый мол. с слив. маслом	180-200																		
											Крупа гречка	20	3	27,68	0,44															
											Молоко	150	5,6	9	7															
											Соль	0,5																		
											Масло слив.	3	0,052	2,9	0,036															
											Сахар	7		11,97																
											Хлеб (печенье, вафли, пряники)	20	20																	
																						2458,84								

**Полдник  
уплотненный**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (гр)				сумма руб.	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	витамины "С"
			норма всего, в т.ч.	белки	углеводы	жиры				
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2 нед.</b>									
	<i>Каша ячневая молочная со слив.маслом</i>	150-200						70		
	Крупа ячневая		35	2,1	23,19	0,18	96,9			
	Молоко		150	5,6	9,4	6,4	116			
	Масло сливочное		5	0,024	0,072	6,6	29,92			
	Соль		0,5							
	Сахар		5		9,98		37,4			
	<i>Чай сладкий</i>	180-200						47		
	Чай		0,3							
	Сахар		7		9,98		37,4			
	<i>хлеб с маслом</i>	25/7	25/7	3,32/ 0,02	0,52/ 3,3		90,8/ 29,92			
<b>2-ой завтрак</b>	<i>Кефир</i>	100		0,63		9,8	45			
	<i>Рассольник с мясом и со сметанной</i>	180-200								
	Перловка		20	2,1	23,19	0,18	96,9			
	Соль		0,5							
	Огурцы соленные		5							
	Морковь		15	0,1	0,56		2,64			
	Картофель		100	1,4	13,8		58,1			
	Лук		15	0,15	0,86		3,87			
	Масло сливочное		5	0,024	0,072	6,6	29,92			
<b>Обед</b>	<i>Пельмени с твордог</i>	70-80								

Творог			40	3	0,6	25,94		120			
Соль			0,5								
Масло сливочное			5	0,024	0,072	6,6		29,92			
Морковь			15	0,1	0,56			2,64			
Лук			15	0,15	0,86			3,87			
Масло растительное			0,5		4,99			45			
Мука			40	4,24	29,28	0,52		131,6			
<b>Салат</b>		50-60									
<b>«Капустный» (морковный)</b> <i>(др. сезон. овощи)</i>											
Капуста			80	0,84		2,16		46,1			
Масло растительное			0,5		4,99			45			
Горошек			10	2,23	5,45	0,17		30,9			
Лук			15	0,15	0,86			3,87			
Чеснок			3	3							
<b>Компот из сухофруктов (из</b> <b>яблок, сок, кисель) + вкл. С</b>		180-200									
Сухофрукты			11	0,14		5,4		25,4			
Сахар			10			14,97		56,1			
<b>Хлеб</b>		70	70	3,32	19,24	0,52		90,8			
<b>Суп рисовый мол. с</b> <b>слив. маслом</b>		180-200									
Рис			20	3	27,68	0,44		130,4			
Молоко			150	5,6	9	7		124			
Соль			0,5								
Масло слив.			7	0,052	2,9	0,036		26,44			
Сахар			4		11,97			48,62			
<b>Хлеб</b>		20	20	3,32	19,24	0,52		90,8			
<b>Яблоки запеченные с сахаром</b> <b>(тыква, груша, айва)</b>		100		1,2	1,76			72,8			

**Полдник**  
**уплотненный**

2458,84

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (гр)					сумма руб.	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	витамины "С"
			норма всего, в т.ч.	белки	углевод ы	жиры					
Завтрак	Вторник 1 НЕД.										
	Каша пшеничная мол. с слив маслом	150-200							310		
	Крупа пшеничная		35	4,1	1,37	19,49		100,7			
	Молоко		150	5,6	6,4	9,4		116			
	Масло сливочное		5		3,14	0,02		29,36			
	Соль		0,5								
	Сахар		5			9,98		37,4			
	Хлеб с маслом	25/7	25/7	3,32/ 0,02	19,24/ 0,036	0,52/ 3,3		90,8/29,92			
	Чай сладкий	180-200	0,3						47		
	Чай		7			9,98		37,4			
	Сахар		100		0,46	0,46	11	40,3			
	Кефир										
	2-ой завтрак										
Обед	Борщ с мясом говяжьими и со сметанной	180-200							212		
	Капуста		70	0,98		3,01		15,68			
	Мясо говяжьими		20	7,05	2,45			50,4			
	Картофель		100	1,12		11,04		46,48			
	Лук		15	0,15		0,86		3,87			
	Морковь		15	0,1		0,56		2,64			
	Свекла		25	0,28		0,36		7,68			
	Соль		0,5								
	Хлеб	70	70	3,32	19,24	0,52		90,8			
	Масло сливочное		5		3,14	0,02		29,36			

Полд НИК	Томат	5	0,1		0,35	1,89	216/4	
	Пюре гороховое (картофельное)	70 80						
	Картофель	100	3	0,6	25,94	120		
	Масло сливочное	5		3,14	0,02	29,36		
	Яйцо	25	0,56	0,64	0,94	11,6		
	Рыба запеченная	0,10				0,84		
	Рыба	37						
	Соль	70	7,05		2,45	50,4		
	Растительное масло	0,5						
	Салат картофельный/ др. сезонные овощи)	50 60						
	Картофель	70	0,56	4,76		20,62		
	Морковь	25	0,25	1,4		6,6		
	Зеленый горошек	10	2,23	5,45	0,17	30,9		
	Лук	25	0,075	0,43		1,93		
	Масло растительное	0,5			4,995	44,95		
Компот из сухофруктов (яблок, сок, кисель)	180 200							
Сухофрукты	11	0,14		5,4	25,4			
Сахар	10			9,98	37,4			
Суп рисовый мол. с слив. маслом	180 200						310	
Рис	20	4,1	1,37	19,49	100,7			
Молоко	62 7951	150	5,6	6,4	9,4	116		
7 73		586 6		01		дегес		

Масло сливочное		5		3,14	0,02	29,36		
Соль		0,5						
Хлеб с повидлом	20/10	20/10	3,32/ 0,02	19,24/ 0,036	0,52/ 3,3	90,8/29,92		

2234.12

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (гр)			сумма руб.	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	витамины "-С"
			норма всего, в т.ч.	белки	углевод ы				
Завтрак	Вторник 2 нед.								
	Каша пшенная мол. с слив. масло	150-200						65	
	Крупа пшено		30	2,76	15,01	0,64	75,2		
	Молоко		150	5,6	6,4	9,4	116		
	Соль			0,3					
	Масло слив.		5		3,14	0,02	29,36		
	Сахар		4		11,97		48,62		
	Чай сладкий							47	
	Чай			0,3					
	Сахар			7		11,97	48,62		
	хлеб с маслом	25/7	25/7	3,32/ 0,02	0,52/ 3,3		90,8/ 29,92		
	Яблоки (др.сезон. фрукты)	100		1,2	1,76		72,8		
	2-ой завтрак								
	Обед	Суп харчо с кур. мясом	180-200						632
Мясо курицы			20	4,45	18,3	0,325	82,25		
Рис			20	1,05	0,09	4,09	48,45		
Соль			0,5						
Морковь			15	0,1		0,56	2,64		
Картофель			80	1,12		11,04	46,48		



Лук		15	0,15			0,86		3,87		
Чеснок		3								
Томат		5	0,18	0,59				3,15		
Масло слив.		5		3,14	0,02			29,36		
Масло растительное		0,5		3,14	0,02			29,36		
<b>Салат морковный с капустой(др.сезон овощей)</b>	50-60								14	
Морковь		60	0,65	4,2				17		
Капуста		60	0,98		3,01			15,68		
Масло растительное		0,5		2,99				26,97		
Горошек		10	0,13	0,84	0,01			3,4		
Кукруза		10	0,14	0,91				4,1		
Лук		15	0,14	0,91				4,1		
Соль		0,3								
<b>Рыба запеченная</b>	70-80								124	
Рыба		37	11,95		1,58			61,92		
Масло растительное		0,5			5,94			53,94		
Соль		0,5								
<b>Пюре картофельное (гороховое пюре, салюнка овощная )</b>	70-80									
Масло слив.		5		3,14	0,02			29,36		
Яйцо		0,10	0,69	0,038	0,62			8,55		
Лук		15	0,14	0,91				4,1		
Картофель		100	3	25,94	0,6			120		
Соль		0,5								

# Полдник уплотненный

Компот из сухофруктов (из яблок, сок, кисель) + вит. С (др. сезон. фруктов)	180-200								254	
Яблоко		70	0,315			4,9		22,5		
Сахар		10		14,97				56,85		
Хлеб	70	70	3,32	19,24		0,52		90,8		
Каша перловая с слив. маслом и молоком	150-200								71	
Крупа перловка		20	3	27,68		0,44		130,4		
Молоко		150	5,6	9		7		124		
Соль		0,5								
Масло слив.		5	0,052	2,9		0,036		26,44		
Сахар		4		11,97				48,62		
Чай сладкий										
Чай		0,3							47	
сахар		4		11,97				48,62		
Вафли	20	20	3,	19,24		0,52		90,8		
(печенье, хлеб, пряники)										

2369,08

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)				Сумма руб.	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	в граммах
			норма всего, в т.ч.	белки	углевода	жиры				
<b>Завтрак</b>										
	Среда 1 НЕД.									
	Каша ячневая мол.с слив .маслом	150-200						71		
	Крупа ячневая		30	3	27,68	0,44	130,4			
	Молоко		150	5,6	9	7	124			
	Соль		0,5							
	Масло слив.		5	0,052	2,9	0,036	26,44			
	сахар		5		11,97		48,62			
	Чай сладкий									
	чай		0,3						47	
	сахар		7		11,97		48,62			
	хлеб с маслом	25/7	25/7	3,32/ 0,02	19,24/ 0,036	0,52/ 3,3	90,8/29,92			
	Яблоки (др.сезон.фрукты)	100		1,2	1,76		72,8			
2-ой завтрак										
	Суп макаронный с кур. мясом	180-200							51	
	Курь		20	5,75	14,38	0,4	83,25	75,6		
	Макаронь		20	5,75	14,38	0,4	83,25	75,6		
	Соль		0,5							
	Морковь		10	0,1	0,56		2,64			
	Картофель		80	1,4	13,8		58,1			
	Лук		10	0,15	0,86		3,87			
	Масло слив.		4	0,052	2,9	0,036	26,44			
<b>Обед</b>										

<b>Гуляш из курдючного мяса с морковью, луком и томатом</b>		130-150										67	
Куры			85	5,6	9	7		124					
Масло сливочное			4	0,02	3,3	0,036		29,92					
Масло растительное			0,5			3		27					
Морковь			10	0,1	0,56			2,64					
Лук			10	0,84	2,54			13,8					
Томат				0,4	0,1			1,89					
Каша гречневая (картофельное пюре)	7					0,35							
Гречка			30	5	37,68	1,44		100,4					
Масло сливочное			4	0,02	3,3	0,036		29,92					
Соль			0,5										
<b>Салат бурчатый (др. сезон. овощи)</b>	50-60											15	
Морковь			25	0,25	1,85			7,5					
Лук			25	0,84	2,54			13,8					
Бурак			60	0,45	2,85			13,5					
Горошек			10	2,23	5,45	0,17		30,9					
Кукуруза			10	2,23	5,45	0,17		30,9					
Масло растительное			0,5			3		27					
<b>Кисель (сок, компот из яблок, сухофруктов)</b>	180-200							370				122	
<b>Хлеб</b>	70		70	3,32	19,24	0,52		90,8					

## Полдник уплотненный

<i>Каша манная мол с маслом слив..</i>		150-200							65
Крупа манная	25		2,76	15,01	0,64		75,2		
Молоко	100		5,6	6,4	9,4		116		
Соль	0,5								
Масло слив.	4			3,14	0,02		29,36		
сахар	3			11,97			48,62		
<b>Чай сладкий</b>	<b>180-200</b>								<b>47</b>
Чай	0,3								
сахар	7			11,97			48,62		
<b>Хлеб</b>	<b>20</b>		<b>3,32</b>	<b>19,24</b>	<b>0,52</b>		<b>90,8</b>		

35632,56

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (гр)				сумма руб.	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	витамины "С"
			норма всего, в т.ч.	белки	углевод ы	жиры				
	<b>СРЕДА 2 НЕД.</b>									
	<b>Каша пшеничная мол. с слив.маслом</b>	150-200						310		
	Крупа пшеничная		30	4,1	1,37	19,49	100,7			
	Молоко		150	5,6	6,4	9,4	116			
	Масло сливочное		5		3,14	0,02	29,36			
	Соль		0,5							
	Сахар		5			9,98	37,4			
	<b>хлеб с маслом</b>	25/7	25/7	3,32/ 0,02	0,52/ 3,3		90,8/ 29,92			
	<b>Чай сладкий</b>	180-200						47		
	Чай		0,3							
	Сахар		7			9,98	37,4			
	<b>Яблоки (др.сезонные фрукты)</b>	100		0,46	0,46	11	40,3			
<b>2-завтрак</b>	<b>Суп гороховый с кур. мясом (говядина)</b>	180-200						37		
	Курь		20	5,75	14,38	0,4	83,25			
	Горох		20	5,75	14,38	0,4	83,25			
	Соль		0,5							
	Морковь		10	0,1	0,56		2,64			
	Картофель		80	1,26	12,42		52,29			
	Лук		10	0,15	0,86		3,87			
	Масло сливочное		4	0,02	3,3	0,036	29,92			
	Томат		4	0,1		0,35	1,89			
	Масло растительное		0,5		4,99		45			

## Обед

## Завтрак

<b>Полдник уплотненный</b>	Копилеты кур. мясом и с макаронами	130-150																	
	Макароны		35	3,27	20,52	0,39													
	Куры		85	7,05		2,45													
	Лук		15	0,225	1,29														
	Морковь		10	0,1	0,56														
	Масло сливочное		4	0,02	3,3	0,036													
	Яйцо		0,10	0,83	0,05	0,75													
	Масло растительное		0,5		4,99														
	<b>Салат «Бурочный» (др.сезон. овощами)</b>	50-60																	10
	Бурак		60	0,84			2,16												46,1
	Горошек		10	2,23	5,45		0,17												30,9
	Кукруза		10	2,23	5,45		0,17												30,9
	Масло растительное		0,5		4,99														45
	Лук		10	0,15	0,86														3,87
	<b>Компот из сухофруктов (др.сезон. фруктовое.)</b>	180-200																	254
	Сухофрукты		11	0,096	3,87														16,416
	Сахар		10		14,97														56,85
	<b>Хлеб</b>	70	70	3,32	19,24	0,52													90,8
	<b>Каша рисовая мол.с слив .маслом</b>	150-200																	310
Рис		30	4,1	1,37	19,49													100,7	
Молоко		150	5,6	6,4	9,4													116	
Масло сливочное		4		3,14	0,02													29,36	
Соль		0,5																	
Сахар		4			9,98													37,4	
<b>Чай сладкий</b>	180-200																	47	
Чай		0,3																	
Сахар		4			9,98													37,4	

2705.39

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (гр)				Сумм в руб.	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины "С"
			норма всего в т.ч.	белки	углевод	жиры				
<b>Завтрак</b>										
	<b>Четверг 1 НЕД.</b>									
	Каша гречневая молочная со слив.маслом	150-200							70	
	Сахар		5		9,98					37,4
	Крупа гречневая		30	2,1	23,19	0,18				96,9
	Молоко		150	5,6	9,4	6,4				116
	Хлеб с маслом сливочным	25/7	25/7	3,32/0,02	19,24/0,036	0,52/3,3				90,8/29,92
	соль		0,5							
	Чай сладкий	180-200							47	
	чай		0,3							
	Сахар		7		9,98					37,4
2-ой завтрак	Яблоки (др.сезон.фрукты)	100		0,63		9,8				45
	Суп хинкальный с гов. мясом(курицей) и со сметанной	180-200								
	Мука		40	2,32	17,42	0,25				79,2
	Мясо говядина		20	6		3,9				61
	Соль		0,5							
<b>Обед</b>										





Творог		100	3	0,6	25,94	120		
Соль		0,3						
Масло сливочное		4	0,024	0,072	6,6	29,92		
Морковь		10	0,1	0,56		2,64		
Лук		10	0,15	0,86		3,87		
Чай сладкий	150-180						47	
Чай		0,3						

46794,03









## Полднику уплотненный

Сухофрукты		11			3				13,02					
Сахар		10			14,97				56,85					
Хлеб	70	70	3,32		19,24	0,52			90,8					
Суп макаронный мол.с слив.маслом	180-200										71			
Макаронны		20	3		27,68	0,44			130,4					
Молоко		150	5,6		9	7			124					
Соль			0,3											
Масло слив.		4	0,052		2,9	0,036			26,44					
Сахар		4			7,45				28,45					
Хлеб	25	25	3,32		19,24	0,52			90,8					
Його отварное	1		0,02		10,036	3,3		40						
33933,35										5,08				
										4,6				
														0,2

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (гр)					сумма руб.	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	витамины "С"
			корма в т.ч.	белки	углеводы	жир	клетчатка				
<b>Завтрак</b>											
	Патница 2 НЦД	150 200									
	Каши рисовая мол. с слив. маслом		30	1	27,68	0,44	130,4		71		
	Крупа рис										
	Молоко		150	5,6	9	7	124				
	Соль		0,1								
	Масло слив		5	0,052	2,9	0,016	26,44				
	сахар		5		11,97		48,62		47		
	Чай сладкий	180 200									
	чай		0,3		11,97		48,62				
	сахар		7								
	хлеб с маслом	25/7	25/7	3,32	19,24	0,52	90,8/29,92				
				0,02	0,016	3,3					
	Яблоки (фрагмент фруктов)	100		1,2	1,76		72,8				
<b>2-ой завтрак</b>											
	Суп перловый с лод. маслом (крупичей) со сметаной	180-200							29/2		
	Горох		20	5,75	14,425	0,4	80,75				
	Масло подсолнечное		20	7,05		2,45	50,4				
	Соль		0,5								
	Картофель		80	1,26	12,42		52,29				
	Морковь		10	0,1	0,56		2,64				
<b>Обед</b>											



Лук		10	0,15	0,86			2,64			
Масло сливочное		0,5	0,02	3,3	0,036		29,92			
Голубцы с мясом (курицей)	70-80									
Мясо		80	3	0,6	25,94		120			
Рис		0,5	0,56	0,64	0,94		11,6			
Соль		0,5								
Капуста		70	0,42	4,14			17,43			
Лук		10	0,15	0,86			3,87			
Морковь		10	0,05	0,28			55			
<b>Салат «картофельный» » (др. сезон. овощи)</b>	50-60									
Картофель		80	0,84		2,16		46,1			
Морковь		10	0,44		1,08		23,1			
Масло растительное		0,5		4,99			45			
Горошек		10	2,23	5,45	0,17		30,9			
Лук		10	0,15	0,86			3,87			
Чеснок		2	3							
<b>Компот из яблок (др. сезон. фрукты, сок, кисель)</b>	180-200									
Яблоко		50	0,315		4,9		22,5			
Сахар		10		14,97			56,85			
<b>Хлеб</b>	70	70	3,32	19,24	0,52		90,8			

# Полдник уплотненный

<i>Пирогов с повидлом</i>		70-80																	
Мука			40	4,24	29,28	0,52				131,6		13							
Масло сливочное			2	0,02	3,3	0,036				29,92									
Повидло			10	0,15	0,86					3,87									
Яйцо			0,10							0,84									
Дрожжи			0,5	0,125	0,083	0,004				0,85									
<i>Чай сладкий</i>		180-200											47						
Чай			0,3																
Сахар			4		9,98					37,4									

2423,81