

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | наименование блюда | масса | энергетическая ценность (ккал) | пищевые вещества | | | № рецепта | наименование блюда | масса | энергетическая ценность (ккал) | пищевые вещества | | |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| **1 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 173 | каша геркулесовая молочная | 180 | 199 | 6,26 | 8,13 | 27,04 | 173 | каша геркулесовая молочная | 200 | 221 | 6,95 | 9,03 | 30,04 |
| 14 | масло крестьянское порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 | 14 | масло крестьянское порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 | 379 | кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
| 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 | 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
| 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 | 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 |
|  | **итого за завтрак** |  | 861,02 | 23,15 | 30,8 | 175,97 |  | **итого за завтрак** |  | 944,37 | 25,85 | 32,13 | 191,1 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | свекла отварная с зеленым горошком | 60 | 46,26 | 1 | 2,51 | 4,91 | 53 | свекла отварная с зеленым горошком | 100 | 77,1 | 1,66 | 4,18 | 8,19 |
| 98 | Суп крестьянский | 200 | 122,5 | 3,5 | 6,27 | 14,18 | 98 | Суп крестьянский | 250 | 153,13 | 4,4 | 7,84 | 17,73 |
| 128 | картофельное пюре | 150 | 145,83 | 3,75 | 5,08 | 31 | 128 | картофельное пюре | 180 | 175 | 4,5 | 6,1 | 37,2 |
| 112 | рыба с овощами | 80 | 151,3 | 22,32 | 5,29 | 3,5 | 112 | рыба с овощами | 100 | 188 | 28 | 6,6 | 4 |
| 376 | чай черный | 200 | 27 | 0,4 | 0 | 27 | 376 | чай черный | 200 | 27 | 0,4 | 0 | 27 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 | 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 857,03 | 40,79 | 21,55 | 158,9 |  | **итого за обед** |  | 1097,36 | 52,25 | 28,04 | 194 |
|  | **итого за 1 день** |  | 1718,05 | 63,94 | 52,35 | 334,87 |  | **итого за 1 день** |  | 2041,73 | 78,1 | 60,17 | 385,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 295,98 | 12,8 | 10,8 | 25,36 | 223 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 220 | 332,3 | 15,4 | 12,96 | 28,53 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 376 | чай с сахаром | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |
|  | **итого за завтрак** |  | 485,08 | 18,21 | 12,03 | 68,68 |  | **итого за завтрак** |  | 521,4 | 20,81 | 14,19 | 71,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | нарезка из томатов и огурцов | 60 | 45 | 1,67 | 3,02 | 2,2 | 24 | нарезка из томатов и огурцов | 100 | 75,66 | 2,79 | 5,04 | 3,83 |
| 92 | Щи с мясом говядины | 200 | 92,84 | 5,72 | 3,34 | 71,12 | 92 | Щи с мясом | 250 | 116,05 | 8,85 | 7,15 | 88,9 |
| 112 | мясо птицы | 90 | 200 | 19 | 13,7 | 0 | 112 | мясо птицы | 110 | 200 | 19 | 13,7 | 0 |
| 171 | каша гречневая | 150 | 154 | 6,3 | 9,65 | 30,84 | 171 | каша гречневая | 180 | 186 | 7,56 | 11,58 | 37 |
| 338 | Фрукт | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | Фрукт | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 | 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 |
|  | **итого за обед** |  | 893,04 | 42,18 | 32,14 | 189,44 |  | **итого за обед** |  | 1091,9 | 51,16 | 40,82 | 236,58 |
|  | **итого за 2 день** |  | 1378,12 | 60,39 | 44,17 | 258,12 |  | **итого за 2 день** |  | 1613,3 | 71,97 | 55,01 | 308,43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | манная каша | 180 | 152 | 5,01 | 5,24 | 30,64 | 121 | манная каша | 220 | 182,93 | 6,01 | 6,28 | 38,3 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 | 379 | кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 |
| 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 | 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 |
| 14 | масло крестьянское порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |  | масло крестьянское порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
| 15 | сыр порционно | 12 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |
| 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 | 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
|  | **итого за завтрак** |  | 740,22 | 17,95 | 26,81 | 169,31 |  | **итого за завтрак** |  | 771,15 | 18,95 | 27,85 | 176,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Овощи свежие в ассортименте | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 18 | Овощи свежие в ассортименте | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,6 |
| 83 | борщ с говядиной | 200 | 91,6 | 6 | 4,2 | 10,4 | 83 | борщ с говядиной | 250 | 114,5 | 7,5 | 5,25 | 13 |
| 294 | котлеты | 90 | 77 | 9,8 | 12,72 | 11,76 | 294 | котлеты | 110 | 95 | 11,98 | 15,54 | 14,3 |
| 302 | каша рисовая рассыпчатая с овощами | 150 | 341,35 | 3,91 | 5,7 | 18,3 | 302 | каша рисовая рассыпчатая с овощами | 180 | 409,5 | 4,7 | 6,8 | 22 |
| 349 | компот из свежих фруктов | 200 | 94,2 | 0,04 | 0 | 30,76 | 349 | компот из свежих фруктов | 200 | 94,2 | 0,04 | 0 | 30,76 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 338 | Фрукт | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | Фрукт | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 972,39 | 31,18 | 25,6 | 144,5 |  | **итого за обед** |  | 1148,39 | 37,98 | 31,04 | 166,51 |
|  | **итого за 3 день** |  | 1712,61 | 49,13 | 52,41 | 313,81 |  | **итого за 3 день** |  | 1919,54 | 56,93 | 58,89 | 343,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | макароны с сыром | 180 | 225,6 | 18,3 | 22,6 | 24,9 | 204 | макароны с сыром | 240 | 300,8 | 24,4 | 30,13 | 33,2 |
| 14 | масло крестьянское порционно | 20 | 150 | 0,2 | 16,4 | 0,2 | 14 | масло крестьянское порционно | 20 | 150 | 0,2 | 16,4 | 0,2 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 | 379 | кофейный напиток | 200 | 106,15 | 4,29 | 4,07 | 23,67 |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |  | Кондитерское изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
|  | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 |  | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 60 | 245,07 | 8,01 | 1,69 | 48,53 |
|  | **итого за завтрак** |  | 694,79 | 27,77 | 48,94 | 138,6 |  | **итого за завтрак** |  | 1015,06 | 41,88 | 58,16 | 195,43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Нарезка из томатов и огурцов | 70 | 51,8 | 0,6 | 4,2 | 2,8 | 49 | Нарезка из томатов и огурцов | 110 | 187 | 8,29 | 6,8 | 24,6 |
| 36 | суп картофельный с фрикадельками | 200 | 152,8 | 7,6 | 5,28 | 1,18 | 104 | суп картофельный с фрикадельками | 250 | 122,3 | 5,8 | 4 | 16,5 |
| 291 | плов с мясом говядины | 200 | 478 | 17,2 | 6,6 | 27,6 | 244 | плов с мясом говядины | 240 | 321 | 4,8 | 13,2 | 65,76 |
| 376 | сок | 200 | 101,6 | 2,5 | 0 | 61 | 376 | сок | 200 | 101,6 | 2,5 | 0 | 61 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 60 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 80 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
|  | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 |  | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 |
|  | **итого за обед** |  | 1148,34 | 39,27 | 19,08 | 166,59 |  | **итого за обед** |  | 1147,68 | 34,22 | 27,49 | 251,31 |
|  | **итого за 4 день** |  | 1843,13 | 67,04 | 68,02 | 305,19 |  | **итого за 4 день** |  | 2162,74 | 76,1 | 85,65 | 446,74 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | омлет | 180 | 244,68 | 15,87 | 18,95 | 7,54 | 210 | омлет | 220 | 293,62 | 19,04 | 22,73 | 9,05 |
| 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 | 14 | масло порционно | 20 | 132,37 | 1,06 | 12,99 | 0,26 |
| 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 | 451 | печенье | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
| 338 | Фрукт | 1 шт | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 | 338 | Фрукт | 1 шт | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 376 | чай с сахаром | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  | **итого за завтрак** |  | 869,8 | 31,61 | 39,48 | 159,85 |  | **итого за завтрак** |  | 1013,19 | 37,06 | 46,93 | 173,55 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | нарезка из помидор | 60 | 12,46 | 0,68 | 0,16 | 3,05 | 23 | нарезка из помидор | 100 | 20,77 | 1,14 | 0,26 | 5,08 |
| 113 | лапша куриная | 200 | 129,08 | 13,12 | 6,26 | 12,4 | 113 | лапша куриная | 250 | 161,35 | 16,4 | 7,82 | 15,5 |
| 289 | рагу овощное с мясом цыплят | 200 | 69,98 | 2,27 | 4,22 | 8,47 | 289 | рагу овощное с мясом цыплят | 240 | 102,53 | 2,72 | 5,064 | 10,16 |
| 352 | компот фруктовый | 200 | 83,46 | 0,08 | 0 | 24,9 | 352 | компот фруктовый | 200 | 83,46 | 0,08 | 0 | 24,9 |
| 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 | 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 659,12 | 25,97 | 13,04 | 127,13 |  | **итого за обед** |  | 845,24 | 33,63 | 16,464 | 155,52 |
|  | **итого за 5 день** |  | 1528,92 | 57,58 | 52,52 | 286,98 |  | **итого за 5 день** |  | 1858,43 | 70,69 | 63,394 | 329,07 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша Дружба молочная | 180 | 225 | 5,1 | 6,9 | 36,15 | 175 | Каша Дружба молочная | 220 | 270 | 6,12 | 8,28 | 43,38 |
| 424 | яйцо вареное | 1 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 | 424 | яйцо вареное | 1 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 |
| 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 | 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
| 357 | Кисель | 200 | 97,9 | 0 | 0 | 24,18 | 357 | Кисель | 200 | 97,7 | 0 | 0 | 24,18 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |
| 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 | 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
|  | **итого за завтрак** |  | 774,6 | 22,37 | 31,88 | 151,24 |  | **итого за завтрак** |  | 819,4 | 23,39 | 33,26 | 158,47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | винегрет | 60 | 80,4 | 1,2 | 5,7 | 6 | 67 | винегрет | 100 | 134 | 2 | 9,5 | 10 |
| 104 | суп сырный с мясом | 200 | 109 | 11,6 | 3,8 | 6,4 | 104 | суп сырный с мясом | 250 | 136,25 | 14,5 | 4,75 | 8 |
| 268 | тефтели из мяса | 90 | 159,64 | 9,24 | 8,99 | 8,5 | 268 | тефтели из мяса | 110 | 191,44 | 11,25 | 10,99 | 10,39 |
| 417 | макароны отварные | 150 | 181 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 417 | макароны отварные | 180 | 217,6 | 6,12 | 9 | 46,68 |
| 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 | 338 | Фрукт | 100 | 99,94 | 2,28 | 0,97 | 21,53 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 342 | компот из кураги | 200 | 133,9 | 1,94 | 0,02 | 30,78 | 342 | компот из кураги | 200 | 133,9 | 1,94 | 0,02 | 30,78 |
|  | **итого за обед** |  | 1028,08 | 40,45 | 29,01 | 154,19 |  | **итого за обед** |  | 1290,32 | 50,65 | 38,18 | 201,43 |
|  | **итого за 6 день** |  | 1802,68 | 62,82 | 60,89 | 305,43 |  | **итого за 6 день** |  | 2109,72 | 74,04 | 71,44 | 359,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 199 | 6,26 | 8,13 | 27,04 | 173 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 222,5 | 6,96 | 9,04 | 30,04 |
| 424 | яйцо вареное | 1 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 | 424 | яйцо вареное | 1 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 |
| 15 | Сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | Сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
|  | Масло крестьянское порционно | 10 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |  | Масло крестьянское порционно | 10 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |  | Хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 | 379 | Кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 29,25 | 1,3 | 12,45 | 18 |  | Кондитерское изделие | 30 | 29,25 | 1,3 | 12,45 | 18 |
| 338 | Фрукт | 1 шт | 31,28 | 0,28 | 0,28 | 6,97 | 338 | Фрукт | 1 шт | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **итого за завтрак** |  | 714,13 | 23,81 | 42,94 | 97,02 |  | **итого за завтрак** |  | 750,35 | 24,63 | 43,97 | 102,85 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Нарезка из томатов и огурцов | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 18 | Нарезка из томатов и огурцов | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,6 |
| 197 | Рассольник Петербургский с курицей | 200 | 107,86 | 4,48 | 2,46 | 17,94 | 197 | Рассольник Петербургский с курицей | 250 | 134,82 | 5,6 | 6,83 | 22,43 |
| 591 | Гуляш из говядины | 80 | 138,08 | 12,25 | 8,88 | 3,02 | 591 | Гуляш из говядины | 110 | 168,76 | 14,97 | 10,86 | 3,69 |
| 697 | Каша гречневая | 180 | 154 | 6,3 | 9,65 | 30,84 | 697 | Каша гречневая | 200 | 186 | 7,56 | 11,58 | 37 |
| 389 | Сок | 200 | 93 | 0 | 0 | 23 | 389 | Сок | 200 | 93 | 0 | 0 | 23 |
|  | Хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |  | Хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 338 | Фрукт | 1 шт | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 | 338 | Фрукт | 1 шт | 99,94 | 0,73 | 0,37 | 25,83 |
|  | **итого за обед** |  | 865,48 | 33,33 | 23,45 | 125,378 |  | **итого за обед** |  | 1073,71 | 42,22 | 32,69 | 188,6 |
|  | **итого за 7 день** |  | 1579,61 | 57,14 | 66,39 | 222,398 |  | **итого за 7 день** |  | 1824,06 | 66,85 | 76,66 | 291,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | каша молочная пшенная | 200 | 225 | 5,1 | 6,9 | 36,15 | 187 | каша молочная пшенная | 250 | 399,6 | 8,64 | 26,8 | 25,92 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 | 379 | кофейный напиток | 200 | 116 | 1,4 | 2 | 22,4 |
|  | Масло крестьянское порционно | 10 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |  | Масло крестьянское порционно | 10 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
| 15 | Сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | Сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 451 | кондит изделие | 30 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 | 451 | кондит изделие | 85 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
| 338 | Фрукт | 149 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | Фрукт | 187 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| 424 | яйцо вареное | 1 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 | 424 | яйцо вареное | 1 | 79,42 | 6,46 | 5,78 | 0,47 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 183,3 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |  | хлеб пшеничный | 50 | 183,3 | 6,01 | 1,27 | 36,4 |
|  | **итого за завтрак** |  | 910 | 26,57 | 34,78 | 173,82 |  | **итого за завтрак** |  | 1084,6 | 30,11 | 54,68 | 163,59 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | салат из свежей капусты | 60 | 7,2 | 0,76 | 1,4 | 2,18 | 43 | салат из свежей капусты | 100 | 12 | 1,2 | 0,2 | 3,2 |
| 81 | борщ с мясом говядины | 200 | 114,5 | 7,5 | 9 | 13 | 81 | борщ с мясом говядины | 250 | 114,5 | 7,5 | 9 | 13 |
| 171 | каша гречневая | 150 | 154 | 6,3 | 9,65 | 30,84 | 171 | каша гречневая | 180 | 186 | 7,56 | 11,58 | 37 |
| 274 | зразы с луком | 80 | 203,4 | 7,02 | 7,1 | 22,6 | 274 | зразы с луком | 110 | 248 | 9,7 | 9,8 | 31 |
| 342 | компот из свежих фруктов | 200 | 98 | 1,94 | 0,02 | 20,7 | 342 | компот из свежих фруктов | 200 | 98 | 1,94 | 0,02 | 20,7 |
| 338 | Фрукт | 156 | 44,15 | 1,32 | 1 | 8,82 | 338 | Фрукт | 156 | 44,15 | 1,32 | 1 | 8,82 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |  | хлеб пшеничный | 50 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 75 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |
|  | **итого за обед** |  | 885,45 | 33,93 | 30,2 | 121,328 |  | **итого за обед** |  | 966,85 | 38,31 | 33,63 | 136,908 |
|  | **итого за 8 день** |  | 1795,45 | 60,5 | 64,98 | 295,148 |  | **итого за 8 день** |  | 2051,45 | 68,42 | 88,31 | 300,498 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | каша рисовая молочная | 180 | 307,26 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 168 | каша рисовая молочная | 200 | 307,26 | 9,94 | 7,48 | 47,78 |
| 15 | сыр порционно | 12 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 14 | масло крестьянское порционно | 12 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 | 14 | масло крестьянское порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 8,53 |  | хлеб пшеничный | 50 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 8,53 |
| 357 | кисель | 200 | 97,7 | 0 | 0 | 24,18 | 357 | кисель | 200 | 97,7 | 0 | 0 | 24,18 |
| 451 | кондит изделие | 40 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 | 451 | кондит изделие | 90 | 113,1 | 2,7 | 4,9 | 68,3 |
|  | Фрукт | 110 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |  | Фрукт | 170 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак** |  | 956,39 | 25,56 | 28,01 | 158,89 |  | **итого за завтрак** |  | 956,39 | 25,56 | 28,01 | 158,89 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | нарезка из томатов и огурцов | 60 | 75,66 | 2,79 | 5,04 | 3,83 | 24 | нарезка из томатов и огурцов | 100 | 75,66 | 2,79 | 5,04 | 3,83 |
| 92 | Щи с мясом курицы | 200 | 92,84 | 5,72 | 3,34 | 71,12 | 92 | Щи с мясом курицы | 250 | 116,05 | 8,85 | 7,15 | 88,9 |
| 268 | тефтели из мяса | 90 | 191,44 | 11,25 | 10,99 | 10,39 | 268 | тефтели из мяса | 110 | 191,44 | 11,25 | 10,99 | 10,39 |
| 199 | Каша гороховая | 150 | 102,3 | 1,8 | 0,8 | 21,4 | 199 | Каша гороховая | 180 | 102,3 | 1,8 | 0,8 | 21,4 |
| 342 | Компот фруктовый | 200 | 98 | 1,94 | 0,02 | 20,7 | 342 | Компот фруктовый | 200 | 98 | 1,94 | 0,02 | 20,7 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
|  | хлеб пшеничный | 60 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |  | хлеб пшеничный | 50 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 48,53 |
| 338 | Фрукт | 185 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | Фрукт | 185 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за обед** |  | 981,43 | 36,46 | 23,54 | 211,29 |  | **итого за обед** |  | 1004,64 | 39,59 | 27,35 | 229,07 |
|  | **итого за 9 день** |  | 1937,82 | 62,02 | 51,55 | 370,18 |  | **итого за 9 день** |  | 1961,03 | 65,15 | 55,36 | 387,96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 **день завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша Дружба молочная | 180 | 225 | 5,1 | 6,9 | 36,15 | 175 | Каша Дружба молочная | 220 | 270 | 6,12 | 8,28 | 43,38 |
| 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 | 14 | масло порционно | 15 | 99,27 | 0,79 | 9,75 | 0,2 |
| 15 | Сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 | 15 | Сыр порционно | 15 | 49,91 | 3,71 | 3,78 | 0,1 |
| 943 | чай с сахаром | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 | 943 | чай с сахаром | 200 | 79,1 | 1,8 | 0,46 | 21,48 |
|  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |  | хлеб пшеничный | 45 | 110 | 3,61 | 0,77 | 21,84 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **итого за завтрак** |  | 560,37 | 11,7 | 18,28 | 89,47 |  | **итого за завтрак** |  | 605,37 | 12,72 | 19,66 | 96,7 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Овощи свежие в ассортименте | 60 | 8,4 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 18 | Овощи свежие в ассортименте | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,6 |
| 119 | суп гороховый с мясом цыплят | 200 | 133,5 | 9,42 | 11,78 | 23,12 | 119 | суп гороховый с мясом цыплят | 250 | 166,25 | 11,78 | 14,73 | 28,9 |
| 288/355 | Фрикадельки в томатном соусе | 75/75 | 10,51 | 5,6 | 13,75 | 22,4 | 288/355 | Фрикадельки в томатном соусе | 100/100 | 269,33 | 7,46 | 15,67 | 29,87 |
| 302 | каша рисовая рассыпчатая с овощами | 150 | 341,35 | 3,91 | 5,7 | 18,3 | 302 | каша рисовая рассыпчатая с овощами | 180 | 409,5 | 4,7 | 6,8 | 22 |
|  | хлеб пшеничный | 75 | 183,8 | 6,01 | 1,27 | 7,108 |  | хлеб пшеничный | 100 | 245,15 | 8,02 | 1,7 | 8,53 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 80,4 | 3,08 | 0,76 | 16,08 |  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 132,04 | 4,54 | 1,25 | 25,52 |
| 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 | 389 | сок фруктовый | 180 | 93 | 0 | 0 | 23 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 338 | Фрукты свежие | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | **итого за обед** |  | 897,96 | 28,9 | 33,72 | 121,368 |  | **итого за обед** |  | 1376,27 | 37,7 | 40,65 | 150,22 |
|  | **итого за 10 день** |  | 1458,33 | 40,6 | 52 | 210,838 |  | **итого за 10 день** |  | 1981,64 | 50,42 | 60,31 | 246,92 |