|  |
| --- |
|  |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 1 (Понедельник) из10 | | **1 750** | 48,5 | 70,2 | 241,4 | 1 769,4 | 138,6 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **420** | 12,1 | 16,8 | 57,5 | 424,8 | 0,5 |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая | 131(5) | **180** | 4,5 | 7,4 | 27,3 | 193,5 | 0,2 |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 2(5) | **60** | 6,3 | 8,2 | 20,2 | 175,5 | 0,1 |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **180** | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55,8 | 0,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **200** | 1,0 |  | 20,2 | 85,3 | 4,0 |  |  |
| Сок яблочный | 399г(3) | **200** | 1,0 |  | 20,2 | 85,3 | 4,0 |  |  |
| ОБЕД | | **670** | 23,1 | 29,2 | 78,7 | 667,5 | 105,4 |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) | 67(3) | **180** | 1,3 | 3,5 | 6,1 | 61,0 | 13,3 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **5** | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 123(5) | **120** | 5,7 | 4,6 | 22,9 | 158,4 | 0,7 |  |  |
| Котлеты из куриных окорочков с маслом сливочным (на молоке)) | 294(2) | **80** | 11,2 | 14,7 | 10,5 | 217,5 | 0,2 |  |  |
| Маринад овощной (с томатом, лук репчатый) | 366(21) | **50** | 1,0 | 5,0 | 4,5 | 66,3 | 1,2 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **180** | 0,5 | 0,1 | 17,9 | 73,5 | 90,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **460** | 12,4 | 24,1 | 85,0 | 591,7 | 28,7 |  |  |
| Сдоба обыкновенная | 8/12(1) | **60** | 6,1 | 7,8 | 38,6 | 249,5 | 0,2 |  |  |
| Рагу из овощей \* | 143(2) | **180** | 3,1 | 15,9 | 17,2 | 217,2 | 28,6 |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **180** | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 39,6 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 85,4 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 2 (Вторник) из10 | | **1 570** | 62,7 | 57,1 | 224,2 | 1 625,3 | 178,3 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **400** | 11,4 | 16,2 | 51,7 | 389,2 | 2,8 |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 93(3) | **180** | 5,3 | 5,5 | 18,7 | 145,8 | 1,6 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **40** | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **180** | 2,9 | 2,5 | 13,6 | 89,0 | 1,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 |  |  |
| Яблоки (свежие) | 368(3) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 |  |  |
| ОБЕД | | **620** | 16,9 | 17,5 | 72,4 | 500,3 | 164,8 |  |  |
| Борщ с капустой белокочанной и картофелем (на воде) | 57(3) | **180** | 1,5 | 3,7 | 9,6 | 78,4 | 15,9 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **5** | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 |  |  |
| Жаркое по-домашнему | 68(5) | **150** | 11,3 | 12,2 | 15,5 | 218,3 | 2,1 |  |  |
| Огурцы соленые | 309(21) | **50** | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 6,7 | 2,5 |  |  |
| Напиток из шиповника | 15/10(1) | **180** | 0,4 | 0,2 | 29,3 | 106,2 | 144,2 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **450** | 34,0 | 23,0 | 90,2 | 691,8 | 0,7 |  |  |
| Пудинг из творога (запеченный) | 235(3) | **180** | 27,3 | 19,4 | 43,8 | 459,0 | 0,3 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **20** | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 64,0 | 0,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **50** | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 106,8 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **200** | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 62,0 | 0,2 |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 3 (Среда) из10 | | **1 745** | 59,3 | 62,2 | 270,5 | 1 871,8 | 107,3 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **400** | 12,3 | 16,2 | 62,5 | 435,8 | 1,7 |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая | 165(21) | **180** | 5,3 | 4,8 | 27,5 | 174,7 | 0,2 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **40** | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Какао с молоком | 397(3) | **180** | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 106,8 | 1,4 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **200** | 1,0 |  | 20,2 | 85,3 | 4,0 |  |  |
| Сок яблочный | 399г(3) | **200** | 1,0 |  | 20,2 | 85,3 | 4,0 |  |  |
| ОБЕД | | **665** | 24,1 | 25,5 | 73,4 | 612,3 | 96,1 |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох, на воде) | 81(3) | **180** | 3,7 | 3,9 | 11,6 | 95,9 | 4,2 |  |  |
| Гуляш из говядины | 260(2) | **80** | 11,6 | 13,4 | 2,3 | 176,8 | 0,7 |  |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 205(3) | **120** | 4,4 | 3,4 | 21,1 | 132,4 |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 23/1(1) | **50** | 0,6 | 4,1 | 3,9 | 51,0 | 1,2 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **180** | 0,5 | 0,1 | 17,9 | 73,5 | 90,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **480** | 21,9 | 20,5 | 114,4 | 738,3 | 5,4 |  |  |
| Домашняя сдоба | 184(11) | **60** | 6,2 | 5,0 | 43,2 | 240,9 | 0,2 |  |  |
| Запеканка морковная (на молоке) | 153(3) | **180** | 5,6 | 13,3 | 33,6 | 276,0 | 3,7 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **20** | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 64,0 | 0,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 85,4 |  |  |  |
| Молоко | 4(1) | **180** | 5,4 | 0,1 | 7,2 | 72,0 | 1,3 |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 4 (Четверг) из10 | | **1 635** | 65,7 | 52,4 | 202,5 | 1 548,6 | 103,7 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **400** | 16,5 | 19,3 | 86,0 | 567,4 | 2,5 |  |  |
| Омлет натуральный | 215(3) | **120** | 10,7 | 8,0 | 53,0 | 321,1 | 0,6 |  |  |
| Горошек зеленый консервированный отварной | 331(21) | **40** | 1,2 | 1,8 | 2,3 | 30,0 | 1,7 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **40** | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **200** | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 62,0 | 0,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **180** | 5,4 | 0,1 | 7,2 | 72,0 | 1,3 |  |  |
| Ряженка | 4(1) | **180** | 5,4 | 0,1 | 7,2 | 72,0 | 1,3 |  |  |
| ОБЕД | | **605** | 23,3 | 20,2 | 69,3 | 560,6 | 56,2 |  |  |
| Свекольник | 65(21) | **180** | 1,8 | 4,9 | 12,1 | 100,1 | 13,3 |  |  |
| Рыба, припущенная в молоке (горбуша). | 217(21) | **80** | 15,6 | 11,0 | 2,5 | 171,1 | 2,6 |  |  |
| Картофельное пюре | 317(21) | **110** | 2,4 | 3,7 | 15,9 | 103,5 | 18,7 |  |  |
| Кисель из смородины черной | 350(2) | **180** | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 103,1 | 21,6 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **450** | 20,6 | 12,7 | 40,0 | 348,6 | 43,8 |  |  |
| Курица, тушеная с капустой. | 283(21) | **200** | 16,5 | 12,2 | 7,9 | 209,1 | 41,8 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **50** | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 106,8 |  |  |  |
| Чай с лимоном | 11/10(1) | **200** | 0,1 | 0,0 | 7,9 | 32,7 | 2,0 |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 5 (Пятница) из10 | | **1 595** | 53,0 | 43,4 | 233,4 | 1 510,2 | 156,3 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **420** | 15,4 | 20,1 | 67,4 | 509,6 | 2,3 |  |  |
| Каша ячневая жидкая молочная с маслом | 182(2) | **180** | 6,3 | 9,4 | 33,6 | 245,1 | 1,0 |  |  |
| Бутерброд с маслом и сыром | 2(5) | **60** | 6,3 | 8,2 | 20,2 | 175,5 | 0,1 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **180** | 2,9 | 2,5 | 13,6 | 89,0 | 1,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47,0 | 2,0 |  |  |
| Апельсин | 3(1) | **100** | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47,0 | 2,0 |  |  |
| ОБЕД | | **605** | 26,9 | 17,3 | 73,9 | 555,4 | 134,9 |  |  |
| Суп картофельный с рыбой (с горбушей)) | 73(21) | **180** | 11,7 | 6,6 | 18,1 | 179,1 | 17,6 |  |  |
| Голубцы ленивые | 298(3) | **120** | 10,6 | 6,8 | 15,0 | 164,0 | 15,0 |  |  |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 22(3) | **60** | 0,8 | 3,1 | 5,1 | 52,0 | 7,2 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **190** | 0,5 | 0,1 | 18,9 | 77,6 | 95,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **470** | 10,2 | 5,9 | 82,1 | 398,1 | 17,1 |  |  |
| Вафли |  | **50** | 1,6 | 1,4 | 40,6 | 171,1 |  |  |  |
| Горох (зерно) отварной | 131(2) | **180** | 5,4 | 4,1 | 11,2 | 97,7 | 17,1 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 85,4 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **200** | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 44,0 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 6 (Понедельник) из10 | | 1 690 | 41,2 | 50,8 | 253,5 | 1 607,9 | 155,5 |  |  |
| ЗАВТРАК | | 400 | 8,6 | 17,3 | 54,3 | 399,0 | 2,8 |  |  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 181(2) | 180 | 5,2 | 9,2 | 27,8 | 215,1 | 1,0 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | 40 | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Чай с лимоном | 11/10(1) | 180 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29,4 | 1,8 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | 200 | 0,6 |  | 33,0 | 136,0 | 12,0 |  |  |
| Сок персиковый | продукт(13) | 200 | 0,6 |  | 33,0 | 136,0 | 12,0 |  |  |
| ОБЕД | | 620 | 18,6 | 17,3 | 71,2 | 511,0 | 109,7 |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) | 67(3) | 180 | 1,3 | 3,5 | 6,1 | 61,0 | 13,3 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 |  |  |
| Плов из курицы | 291(2) | 150 | 12,7 | 7,9 | 26,8 | 229,0 | 4,5 |  |  |
| Салат луковый | 30(8) | 50 | 0,7 | 4,5 | 3,5 | 56,7 | 1,9 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | 180 | 0,5 | 0,1 | 17,9 | 73,5 | 90,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | 470 | 13,5 | 16,2 | 95,0 | 562,0 | 31,0 |  |  |
| Крендель сахарный\* | 415(2) | 60 | 4,8 | 4,8 | 39,7 | 216,9 | 0,2 |  |  |
| Картофельное пюре | 317(21) | 160 | 3,5 | 5,4 | 23,2 | 150,5 | 27,2 |  |  |
| Икра из кабачков. Консервы | продукт(13) | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | 3,5 |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | 160 | 1,1 | 1,1 | 9,0 | 49,6 | 0,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 85,4 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 7 (Вторник) из10 | | **1 670** | 71,3 | 74,4 | 259,9 | 1 973,2 | 29,3 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **400** | 36,2 | 31,0 | 72,5 | 703,4 | 2,3 |  |  |
| Запеканка из творога . | 237(3) | **160** | 28,7 | 18,6 | 28,4 | 396,1 | 0,9 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **20** | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 64,0 | 0,2 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **40** | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **180** | 2,9 | 2,5 | 13,6 | 89,0 | 1,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 |  |  |
| Яблоки (свежие) | 368(3) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 |  |  |
| ОБЕД | | **670** | 23,2 | 29,7 | 92,3 | 728,5 | 16,4 |  |  |
| Рассольник ленинградский (крупа перловая на воде) | 76(3) | **180** | 1,7 | 3,9 | 12,5 | 92,4 | 13,5 |  |  |
| Сметана 15,0% жирности | продукт(13) | **5** | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 |  |  |
| Котлеты из куриных окорочков с маслом сливочным (на молоке)) | 294(2) | **80** | 11,2 | 14,7 | 10,5 | 217,5 | 0,2 |  |  |
| Маринад овощной (с томатом, лук репчатый) | 366(21) | **50** | 1,0 | 5,0 | 4,5 | 66,3 | 1,2 |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 123(5) | **120** | 5,7 | 4,6 | 22,9 | 158,4 | 0,7 |  |  |
| Компот из свежих яблок | 342(2) | **180** | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 103,1 | 0,8 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **500** | 11,6 | 13,3 | 85,3 | 497,3 | 0,5 |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **200** | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 44,0 |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 44(5) | **200** | 4,4 | 4,4 | 15,9 | 121,0 | 0,5 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **50** | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 106,8 |  |  |  |
| Печенье сахарное | продукт(13) | **50** | 3,2 | 8,4 | 34,3 | 225,5 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 8 (Среда) из10 | | **1 735** | 81,4 | 75,0 | 239,0 | 1 950,8 | 165,2 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **400** | 11,0 | 16,8 | 55,2 | 403,4 | 2,0 |  |  |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 4/4(1) | **180** | 4,0 | 5,4 | 20,2 | 142,2 | 0,5 |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **40** | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Какао с молоком | 397(3) | **180** | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 106,8 | 1,4 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **200** | 0,6 |  | 33,0 | 136,0 | 12,0 |  |  |
| Сок персиковый | продукт(13) | **200** | 0,6 |  | 33,0 | 136,0 | 12,0 |  |  |
| ОБЕД | | **675** | 21,7 | 19,9 | 78,7 | 574,9 | 148,2 |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (на воде) | 103(2) | **180** | 2,1 | 2,1 | 15,0 | 88,6 | 12,2 |  |  |
| Бефстроганов из печени | 250(2) | **80** | 12,4 | 10,8 | 7,8 | 179,0 | 22,8 |  |  |
| Картофельное пюре | 317(21) | **130** | 2,8 | 4,4 | 18,8 | 122,3 | 22,1 |  |  |
| Овощи отварные, морковь | 310(21) | **50** | 0,6 | 1,9 | 2,4 | 28,8 | 1,0 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **180** | 0,5 | 0,1 | 17,9 | 73,5 | 90,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **460** | 48,2 | 38,4 | 72,2 | 836,6 | 3,0 |  |  |
| Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом | 410(2) | **60** | 4,4 | 2,4 | 37,8 | 187,9 | 0,2 |  |  |
| Суфле из кур с рисом | 292(21) | **180** | 35,2 | 35,5 | 7,8 | 491,3 | 1,5 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 85,4 |  |  |  |
| Молоко | 4(1) | **180** | 5,4 | 0,1 | 7,2 | 72,0 | 1,3 |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День 9 (Четверг) из10 | | **1 695** | 61,7 | 51,5 | 294,5 | 1 841,1 | 16,0 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **400** | 19,1 | 19,4 | 108,8 | 663,3 | 0,8 |  |  |
| Омлет натуральный | 215(3) | **120** | 10,7 | 8,0 | 53,0 | 321,1 | 0,6 |  |  |
| Кукуруза (консервированная)сладкая | 12(3) | **40** | 3,8 | 1,8 | 25,1 | 125,9 |  |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **40** | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **200** | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 62,0 | 0,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **180** | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,3 |  |  |
| Кефир | 401(3) | **180** | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,3 |  |  |
| ОБЕД | | **665** | 21,4 | 13,8 | 81,5 | 530,1 | 13,8 |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (на воде) | 103(2) | **180** | 2,1 | 2,1 | 15,0 | 88,6 | 12,2 |  |  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 54(5) | **80** | 11,9 | 5,4 | 2,5 | 106,0 | 0,6 |  |  |
| Рис отварной | 315(3) | **120** | 2,3 | 3,8 | 18,7 | 114,7 |  |  |  |
| Овощи отварные, свекла | 310(21) | **50** | 0,6 | 1,9 | 2,4 | 28,8 | 1,0 |  |  |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 394(21) | **180** | 1,2 |  | 26,1 | 109,4 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **450** | 15,9 | 13,8 | 97,0 | 557,7 | 0,2 |  |  |
| Вафли |  | **50** | 1,6 | 1,4 | 40,6 | 171,1 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 194(9) | **180** | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 39,6 |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 206(3) | **180** | 11,1 | 12,0 | 27,3 | 261,6 | 0,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 85,4 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | | | | | | | | |
| Руководитель учреждения заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Щетник Ольга Алексеевна/ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День | | **Выход** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, Ккал | Витамин С, мг |  |  |
| Прием пищи | |  |  |
| Блюдо | № рецептуры (код сборника) |  |  |
| Состав блюда | |  |  |
| День10 (Пятница) из10 | | **1 595** | 59,8 | 56,5 | 263,4 | 1 778,9 | 176,6 |  |  |
| ЗАВТРАК | | **400** | 12,3 | 18,6 | 60,5 | 445,7 | 2,3 |  |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 8/4(1) | **180** | 6,2 | 7,9 | 27,5 | 202,4 | 1,2 |  |  |
| Масло сливочное - 4,50 гр. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным (2-й вариант) | 496(21) | **40** | 3,2 | 8,1 | 19,5 | 154,4 |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 13/10(1) | **180** | 2,9 | 2,5 | 13,6 | 89,0 | 1,2 |  |  |
| ЗАВТРАК 2 | | **100** | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,0 | 5,0 |  |  |
| Груши свежие | 368а(3) | **100** | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,0 | 5,0 |  |  |
| ОБЕД | | **625** | 20,1 | 16,9 | 68,6 | 501,9 | 166,4 |  |  |
| Суп картофельный с крупой гречневой (на воде) | 80(3) | **180** | 1,8 | 2,0 | 12,2 | 74,3 | 5,9 |  |  |
| Капуста белокочанная тушеная | 105(5) | **130** | 3,1 | 4,5 | 13,3 | 108,1 | 69,3 |  |  |
| Тефтели из мяса говядины | 20/8(1) | **80** | 11,4 | 9,8 | 8,5 | 163,2 | 1,1 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 6/10(1) | **180** | 0,5 | 0,1 | 17,9 | 73,5 | 90,0 |  |  |
| Хлеб ржаной | 700(3) | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 |  |  |  |
| Соль | (13) | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| УПЛ. ПОЛДНИК | | **470** | 27,0 | 20,7 | 123,9 | 785,3 | 2,9 |  |  |
| Запеканка из творога с морковью | 238(3) | **180** | 20,7 | 17,3 | 43,5 | 417,0 | 2,5 |  |  |
| Молоко, сгущенное жирностью 8 5% | 346(21) | **20** | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 64,0 | 0,2 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 701(3) | **40** | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 85,4 |  |  |  |
| Чай с молоком | 12/10(1) | **180** | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55,8 | 0,2 |  |  |
| Зефир | 702(3) | **50** | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 163,0 |  |  |  |
| Разорвать | | | | | | | | | |