**День: 1**

Неделя: Первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 268 | Каша манная | 150 | 200 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0,3 |
| 263 | Чай | 150 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Печенье | 50 | 50 | 7,4 | 10 | 76,2 | 426 | - |
|  | Итого за завтрак | 350 | 450 | 13,72 | 18,05 | 119,33 | 696,66 | 0,6 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | сок | 100 | 100 | 05 | 0 | 13,7 | 56 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 40 | 60 | 0,57 | 5,07 | 5,07 | 5,77 | 70,97 |
| 27 | Борщ со свежей капусты и картофелем | 180 | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 10,3 |
| 383 | Кнели с рисом мяс | 50 | 70 | 14,8 | 14,6 | 6,3 | 215 | 0,0 |
| 444 | Томатный соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 20 | 16 | 0,5 |
| 206 | Картоф.пюре | 110 | 150 | 2,13 | 4,04 | 4,04 | 106,97 | 4,27 |
| 233 | Кисель плод-ягодный | 180 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 1,0 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 21,38 | 30,04 | 73,08 | 548,82 | 87,04 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 117 | Запеканка творожная | 100 | 150 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,6 |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 1,7 |
|  | Итого за полдник | 280 | 350 | 32,99 | 38,06 | 55,05 | 496,15 | 2,3 |

**День: 2**

Неделя: Первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 271 | Каша кукурузная | 180 | 200 | 7,44 | 0,07 | 35,28 | 243,92 | 6,5 |
| 262 | Чай с молоком | 180 | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 1,3 |
|  | Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | яблоки | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 16,5 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 18 | Салат из св. помидор | 40 | 60 | 0,50 | 5,08 | 2,30 | 56,96 | 16,5 |
| 54 | Щи из св. капусты | 180 | 200 | 1,09 | 5,02 | 7,41 | 79,36 | 18,5 |
| 341 | Суфле рыб | 50 | 70 | 16,0 | 4,8 | 2,6 | 118 | 0,4 |
| 444 | Молочный соус | 20 | 30 | 3,36 | 6,89 | 9,22 | 112,33 | 1,5 |
| 191 | Рис отв. | 110 | 150 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 | 0 |
| 241 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 24,1 | 25,18 | 76,27 | 630,56 | 37,05 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 169 | Булочка «Веснушка» | 70 | 80 | 4,61 | 4,41 | 35,30 | 199,30 | 0 |
| 263 | чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 4,73 | 4,41 | 47,34 | 247,94 | 0,3 |

**День: 3**

Неделя: Первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 271 | Каша «Дружба» | 180 | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 6,6 |
| 250 | Какао с сг. молоком | 180 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,4 |
| 380 | Бутерброд с сыром | 30 | 40 | 3,0 | 7,0 | 8,0 | 114 | 0,7 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 13,33 | 42,37 | 69,13 | 509,26 | 7,7 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 19,1 | 38 | 2 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 33 | Рассольник ленинградский | 180 | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 119,68 | 7,6 |
| 387 | Пудинг из гов | 50 | 70 | 22,5 | 21,1 | 0,8 | 283 | 0,0 |
| 147 | Сметанный соус | 20 | 30 | 3,36 | 23,69 | 6,72 | 253,53 | 0,1 |
| 194 | Макароны отв | 110 | 150 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,1 |
| 137 | Кисель плод-ягодный | 180 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 1,0 |
|  | Итого за обед | 540 | 650 | 34,92 | 27,36 | 85,99 | 913,13 | 8,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 43 | Суп молочный с крупой | 100 | 120 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54 | 0,45 |
| 263 | чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за полдник | 320 | 320 | 5,06 | 6,06 | 30,66 | 197,18 | 0,75 |

**День: 4**

Неделя: Первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 261 | Каша ячневая | 180 | 200 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,28 |
| 262 | Чай с молоком | 180 | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 1,3 |
| 380 | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1 | 11 | 8 | 137 | 0,56 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 11,02 | 20,22 | 60,81 | 471,12 | 5,14 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | яблоки | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 16,5 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 40 | 60 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 69,40 | 3,2 |
| 35 | Суп из овощей | 180 | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | 15,5 |
| 162 | Печень гов. по - строгановски | 110 | 130 | 23,32 | 28,95 | 4,70 | 370,15 | 10,15 |
| 206 | Картофельное пюре | 110 | 150 | 2,13 | 4,04 | 4,04 | 106,97 | 4,27 |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед | 620 | 740 | 28,12 | 42,72 | 51,89 | 752,5 | 33,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 595 | Лакомка | 70 | 80 | 10,1 | 23,6 | 24,6 | 351 | 0,1 |
| 506 | Чай с мол | 180 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 1,3 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 11,6 | 24,9 | 40,5 | 432 | 1,4 |

**День:5**

Неделя: Первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 243 | Каша гречневая | 180 | 200 | 57,0 | 52,3 | 247,2 | 1687 | 0,0 |
| 250 | Какао с сг. молоком | 180 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,4 |
|  | вафли | 40 | 45 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | 539 | 0 |
|  | Итого за завтрак | 400 | 445 | 13,3 | 40,73 | 123,35 | 903,28 | 1,61 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Компот из абрикос | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 23,9 | 96 | 4 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 4 | Салат из св. капусты с морковью | 40 | 60 | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,47 | 25,76 |
| 32 | Рассольник домашний | 180 | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 119,68 | 12,0 |
| 350 | Зразы рыбные рубленные | 80 | 100 | 11,4 | 3,4 | 10,6 | 119 | 0,9 |
| 186 | Рис припущенный с томатом | 110 | 150 | 25,7 | 40,4 | 224,0 | 1362 | 9,7 |
| 233 | Кисель | 180 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 1,0 |
|  | Итого за обед | 590 | 710 | 43,3 | 57,88 | 294,83 | 1784,34 | 49,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 278 | Плов из риса и чернослив | 110 | 120 | 2,3 | 3,6 | 30,2 | 162 | 0,2 |
| 263 | чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
| 608 | Пряник | 30 | 40 | 5,9 | 4,7 | 72,0 | 366 | 0,0 |
|  | Итого за полдник | 320 | 360 | 7,32 | 15,5 | 109,34 | 544,64 | 8,7 |

**День: 6**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 93 | Каша овсяная из «геркулеса» | 180 | 200 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | 7,7 |
| 261 | Чай со сг. молоком | 180 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 98,32 | 1,3 |
| 380 | Бутерброд с сыром | 30 | 40 | 3,0 | 7,0 | 8,0 | 114 | 0,7 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 10,73 | 17,5 | 50,83 | 419,7 | 9,7 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | мандарины | 95 | 100 | 0,8 | 0 | 8,6 | 38 | 10 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 40 | 60 | 0,57 | 5,07 | 5,07 | 5,77 | 70,97 |
| 161 | Суп с крупой | 180 | 200 | 6,4 | 20,3 | 68,2 | 481 | 3,0 |
| 412 | Рагу из птицы | 180 | 200 | 13,8 | 14,4 | 15,9 | 248 | 10,4 |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед | 580 | 660 | 21,33 | 39,77 | 101,16 | 848,56 | 845,52 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 592 | Гребешки с повидлом | 70 | 80 | 0,63 | 5,07 | 4,16 | 64,63 | 8 |
| 263 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 0,75 | 5,07 | 16,20 | 113,27 | 8,3 |

**День: 7**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 268 | Каша пшенная | 180 | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,28 |
| 250 | Какао с сг. молоком | 180 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,4 |
|  | Печенье | 20 | 25 | 7,4 | 10 | 76,2 | 426 | - |
|  | Итого за завтрак | 380 | 425 | 17,22 | 21,18 | 136,53 | 807,31 | 0,68 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | бананы | 95 | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 18,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 10 | Салат из моркови и яблок | 40 | 60 | 0,45 | 5,08 | 4,12 | 64,06 | 5,1 |
| 42 | Суп крестьянский с крупой | 180 | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 9,95 |
| 173 | Тефтели из говядины | 50 | 70 | 12,85 | 14,60 | 8,74 | 217,83 | 2,5 |
| 147 | Том. соус | 20 | 30 | 3,36 | 23,69 | 6,72 | 253,53 | 0,1 |
| 206 | Картоф. пюре | 110 | 150 | 2,13 | 4,04 | 4,04 | 106,97 | 4,27 |
| 233 | Кисель | 180 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 1,0 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 22 | 53,6 | 64,98 | 871,05 | 22,92 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 289 | Ватрушка с творогом | 70 | 80 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | 0 |
| 262 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 7,2 | 2,63 | 53,85 | 267,71 | 0,3 |

**День: 8**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 254 | Каша гречневая | 180 | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,38 |
| 512 | Кофейный напиок | 180 | 200 | 2,9 | 2,0 | 20,9 | 113 | 0,4 |
| 380 | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1 | 11 | 8 | 137 | 0,56 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 11,84 | 21,21 | 64,03 | 496,17 | 1,34 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | груши | 95 | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 16,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 4 | Салат из св. капусты с морковью | 40 | 60 | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,47 | 25,76 |
| 34 | Свекольник | 180 | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 4,56 |
| 410 | Курица в том соусе | 50 | 70 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192 | 2,3 |
| 462 | Том. соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 2 | 16 | 0,5 |
| 194 | Макароны отв | 110 | 150 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,1 |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 21,2 | 23,1 | 65,58 | 613,32 | 33,37 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 282 | Запеканка манная | 130 | 150 | 5,9 | 1,8 | 41,0 | 209 | 0,0 |
| 263 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Итого за полдник | 310 | 350 | 6,02 | 1,8 | 53,04 | 257,64 | 0,3 |

**День: 9**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 254 | Каша боярская (пшенная с изюмом) | 180 | 200 | 9,08 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 7,8 |
| 261 | Чай со сг. молоком | 180 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 98,32 | 1,3 |
| 380 | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1 | 11 | 8 | 137 | 0,56 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 11,48 | 26,54 | 49,73 | 566,9 | 9,66 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Компот из слив | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 23,9 | 96 | 2 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 40 | 60 | 0,57 | 5,07 | 5,07 | 5,77 | 70,97 |
| 36 | Суп картофельный с бобовых | 180 | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 13,1 |
| 377 | Голубцы ленивые | 50 | 70 | 8,5 | 8,3 | 4,0 | 125 | 12,4 |
| 2 | Том. соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 2 | 16 | 0,5 |
| 194 | Макароны отв | 110 | 150 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,1 |
| 233 | Кисель | 180 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 1,0 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 15,43 | 21,52 | 50,98 | 448,96 | 102,24 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 295 | Шанежка наливная с яйцом | 70 | 80 | 3,87 | 1,47 | 21,62 | 112,24 | 0 |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 1,7 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 7,64 | 13,04 | 60,61 | 266,16 | 1,7 |

**День:10**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 249 | Каша пшеничная | 180 | 200 | 43,3 | 46,4 | 256,8 | 1618 | 0,0 |
| 263 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
| 380 | Бутерброд с сыром | 30 | 40 | 3,0 | 7,0 | 8,0 | 114 | 0,7 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 46,42 | 53,4 | 276,84 | 1780,64 | 1,0 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | мандарины | 95 | 100 | 0,8 | 0 | 8,6 | 38 | 10 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 16 | Салат из св. помидор и яблок | 40 | 60 | 0,36 | 5,12 | 3,19 | 60,36 | 13,3 |
| 38 | Суп картофельный с макарон | 180 | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 14,1 |
| 417 | Шницель куриный | 50 | 70 | 10,5 | 7,5 | 6,5 | 132 | 0,6 |
| 2 | Том. соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 2 | 16 | 0,5 |
| 198 | Каша пшенная рассыпчатая | 110 | 150 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0 |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 17,66 | 19,72 | 63,98 | 495,59 | 28,65 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 242 | Пудинг овощной | 130 | 150 | 5,6 | 7,1 | 17,3 | 155 | 9,9 |
| 262 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Вафли | 40 | 45 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | 539 | 0 |
|  | Итого за полдник | 350 | 395 | 9,12 | 37,3 | 94,04 | 742,64 | 10,2 |