****

* **1-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | Эн.цен. | Вит. С | Тех.карта |
| **Завтрак**1.Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 6,35 | 8,33 | 35,09 | 248,3 | 0,45 | №9 |
| 2.Масло сливочное | 5/5 | 0,04 | 3,6 | 0,09 | 33 |  | 3 |
| 3.Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |  | 3 |
| 4.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,8 | 56 |  | 2 |
| **2-й завтрак**Сок | 120/150 | 0.02 | 0 | 18.4 | 73.7 | 0 | 4 |
| **Всего:** |  | **9.9** | **12.4** | **87.8** | **515.5** | **0.45** |  |
| **Обед** |  |
| 1.Закуска: морская капуста(готовый продукт) | 20/30 | 0.2 | 0 | 0.9 | 4.5 | 2.6 |  |
| 2.Суп с клёцками на к/б | 200/250 | 3.0 | 2.63 | 13.5 | 90.0 | 2.12 | №29 |
| 3.Котлета рыбная | 75/85 | 13.8 | 13.1 | 0.5 | 175.0 | 0.73 | №39 |
| 4.Рис отварной | 100/100 | 3.3 | 3.1 | 22.4 | 126.0 | 0.4 | №20 |
| 5.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 |  | 28,9 | 118 | 0.4 | №14 |
| 6.Хлеб пшенич. | 40/50 | 3,3 | 0,5 | 18,6 | 94 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **24.2** | **19.33** | **84.8** | **607.5** | **6.25** |  |
| **Ужин**1.Сырники со сметанным соусом | 90/10020/25 | 17.3 | 20.52 | 1.18 | 266.5 | 0.19 | №25 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,6 | 55,0 |  | №2 |
| **Всего:** |  | **17.5** | **20.52** | **14.8** | **321.5** | **0.19** |  |
| **Итого в день:** |  | **51.7** | **52.25** | **187.6** | **1446.0** | **6.89** |  |

* **2-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | Эн.цен. | Вит. С | Тех. карта № |
| **Завтрак**1.Суп молочный вермишелевый | 150/200 | 6.6 | 8.2 | 26.3 | 205.6 | 2.0 | № 6 |
| 2.Какао на сухом молоке | 150/180 | 4.4 | 4.8 | 23.4 | 145.6 | 1.82 | №12 |
| 3.Масло слив. | 5/5 | 0,04 | 3,6 | 0,09 | 33 | 0 | №3 |
| 4.Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |  | №3 |
| 2-й завтракНапиток шиповника | 120/150 | 0.06 | 0.1 | 8.7 | 49.3 | 0.5 |  |
| **Всего:** |  | **16.6** | **15.3** | **65.3** | **492.04** | **3.82** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Закуска: свекла отварная | 20/30 | 0.5 | 0.1 | 2.3 | 12.1 | 6.8 |  |
| 1.Суп перловый на курином бульоне | 200/250 | 6.2 | 6.6 | 15.0 | 143.2 | 3.65 | №26 |
| 2.Солянка сборная | 150/170 | 17.2 | 17.1 | 24.3 | 220.0 | 19.0 | №20 |
| 5.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 |  | 28,9 | 118,0 | 0.4 | №14 |
| 6.Хлеб пшен. | 40/50 | 3,45 | 0,6 | 23,2 | 117,5 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **27.4** | **24.3** | **91.4** | **613.8** | **23.5** |  |
| **Ужин**1.Булочка с повидлом | 100/100 | 8,8 | 9,8 | 35,8 | 259,4 | 0.12 | №42 |
| 2.Молоко  | 150/180 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 108.0 | 2.6 | 11 |
| **Всего:** |  | **14.6** | **7.1** | **45.4** | **367.4** | **2.72** |  |
| **Итого в день:** |  | **58.6** | **46.7** | **202.1** | **1473.24** | **30.04** |  |

* **3-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | Эн.цен. | Вит. С | Тех.карта № |
| **Завтрак**1.Каша молочная манная | 150/200 | 6.2 | 8.1 | 31.1 | 222.0 | 3.5 | №11 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,6 | 55,0 |  | №2 |
| 3.Масло слив. | 5/5 | 0.04 | 3.6 | 0.09 | 33.0 | 0 | №3 |
| 4.Батон | 30/40 | 3.1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |  | №3 |
| **2-й завтрак**Сок фруктовый | 120/150 | 1.2 | 0.2 | 2.3 | 10.6 | 42.0 | №4 |
| **Всего** |  | **9.56** | **13.0** | **73.4** | **464.1** | **45.5** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Закуска: Салат из свежих овощей | 30/50 | 0.74 | 6.07 | 4.48 | 76.0 | 20.7 | №5 |
| 2.Борщ со сметаной | 200/250 | 1.5 | 5.07 | 8.04 | 83.3 | 6.3 | №25 |
| 3.Тефтели мясные под соусом | 90/10020/30 | 16.9 | 17.7 | 9.0 | 262.0 | 2.6 | №38 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0 | №8 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 |  | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **20.3** | **29.2** | **68.7** | **631,30** | **29,6** |  |
| **Ужин**1.Омлет  | 100/110 | 32.6 | 34.3 | 18.3 | 220.5 | 1.3 | 1/63 |
| 2.Кисель | 120/150 | 0.02 | 0 | 18.4 | 73.7 | 0 | №1 |
| 3.Хлеб | 30/40 | 0,6 |  | 18,3 | 92,0 |  | №5 |
| **Всего:** |  | **33.2** | **34.3** | **55.0** | **386,2** | **1.3** |  |
| **Итого за день** |  | **63.1** | **76.5** | **197,1** | **1481.6** | **76.4** |  |

* **4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | ВитС | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша пшеничная молочная | 150/200 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,5 | 0 | 7 |
| 2.Батон | 30/40 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0 | 3 |
| 3.Масло сл. | 5/5 | 0,04 | 3,6 | 0,09 | 33,0 | 0 | 3 |
| 4.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,6 | 55,0 | 0 | 2 |
| **2-й завтрак**Яблоко | 70/100 | 0.64 | 0.4 | 15.2 | 64.7 | 10.0 |  |
| **Всего:** |  | **8.9** | **11.3** | **67.4** | **406.0** | **10** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Кукуруза консервированная | 20/30 | 0.8 | 0.1 | 3.4 | 18.1 | 10.2 |  |
| 2.Суп гречневый на к/б | 200/250 | 6.2 | 6.6 | 14.9 | 143.2 | 3.3 | №24 |
| 3.Рыба припущенная с овощами | 50/70 | 12.0 | 3.7 | 0.3 | 82.6 | 4.32 | №25 |
| 4.Картофельное пюре | 100/150 | 2.7 | 5.25 | 20.2 | 139.1 | 2.09 | №19 |
| 5.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 6.Хлеб | 40/50 | 0,6 |  | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **24.6** | **24.1** | **86.4** | **573.2** | **22.7** |  |
| **Ужин**1.Манные биточки со сгущенным молоком | 100/11020/25 | 56.8 | 32.1 | 43.2 | 300,5 | 1.3 | 17 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,6 | 55,0 |  | 2 |
| **Всего** |  | **57.0** | **32.0** | **56.8** | **355.5** | **1.3** |  |
| **Итого в день:** |  | **89.9** | **67.5** | **210.6** | **1334.7** | **34.0** |  |

* **5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит. С | Тех.карта № |
| **Завтрак**1.Каша молочная пшенная | 150/200 | 6.3 | 8.9 | 25.5 | 207.4 | 0.45 | №9 |
| 2.Какао на сухом молоке | 150/180 | 3.5 | 3.4 | 23.4 | 13.8 | 0.8 | 12 |
| 3.Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0 | 3 |
| 4.Масло сливочное | 5/5 | 0,04 | 3,6 | 0,09 | 33,0 | 0 | 3 |
| 2-й завтракСок фруктовый | 120/150 | 1.2 | 0.2 | 2.3 | 10.6 | 42.0 | 4 |
| **Всего** |  | **12.9** | **17.1** | **87.3** | **432.7** | **43.3** |  |
| **Обед**1.Огурец свежий | 20/30 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 15.1 | 0.85 |  |
| 2.Суп гороховый с гренками на к/б | 200/25010/20 | 4.5 | 2.9 | 14.6 | 102.5 | 2.1 | №28 |
| 3.Плов с мясом | 130/150 | 14,3 | 15,3 | 35,6 | 337,5 | 0.38 | №41 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 |  | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **20.7** | **24.6** | **97.4** | **650.0** | **3.74** |  |
| **Ужин**1.Ватрушка с творогом | 100/120 | 4.3 | 12.4 | 21.0 | 221.7 | 0 |  |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0,6 |  | 27,8 | 108,8 | 0 | 2 |
| **Всего:** |  | **5.1** | **12.4** | **48.8** | **329.7** | **0** |  |
| **Итого в день:** |  | **38.7** | **51.4** | **233.5** | **1412.4** | **47.03** |  |

* **6-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит С | Тех.Карта № |
| **Завтрак**1.Каша рисовая молочная | 150/200 | 4.9 | 6.0 | 18.6 | 149.0 | 0.45 | № 10 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| 3.Масло сливочное | 4/5 | 0,04 | 3,6 | 0,09 | 33,0 | 0 | 3 |
| 4.Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0 | 3 |
| 2-й завтракКисель | 120/150 | 0.02 | 0 | 18.4 | 73.7 | 0 | 5 |
| **Всего:** |  | **9.4** | **11.0** | **54.5** | **352.4** | **42.4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Закуска: салат из овощей | 40/50 | 0.74 | 6.07 | 4.48 | 76.0 | 20.7 | №5 |
| 1.Суп вермишелевый на к/б | 200/250 | 2.87 | 3.5 | 18.0 | 110.3 | 2.87 | 27 |
| 2. Бефстроганов из печени  | 50/70 | 13.1 | 9.6 | 3.5 | 152.6 | 5.81 | № 18 |
| 3.Гречка отварная рассыпчатая | 100/120 |  | 5.05 | 21.75 | 152.6 | 0 | №20 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 |  | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **17.08** | **18.55** | **90.45** | **625.5** | **9.08** |  |
| **Ужин**1.Творожная запеканка с изюмом со сметанным соусом | 100/11020/25 | 13.65 | 16.83 | 28.78 | 328.62 | 2.6 | №2А, 2Б58 |
| 3.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| **Всего:** |  | **13.67** | **16.83** | **42.38** | **383.62** | **2.6** |  |
| **Итого в день:** |  | **40.15** | **46.38** | **187.33** | **1361.5** | **54.08** |  |

**7-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит. С | Техкарта№ |
| **Завтрак**1.Каша овсяная молочная | 150/200 | 7.1 | 4.5 | 23.7 | 211.1 | 1.3 | №8 |
| 3.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,6 | 55,0 | 0 | 2 |
| 5.Батон с маслом слив. | 30/540/5 | 3.9 | 8.7 | 24.7 | 192.3 | 0 | 3 |
| **2-й завтрак**Яблоко | 75/100 | 0.64 | 0.4 | 15.2 | 64.7 | 10.0 |  |
| **Всего:** |  | **11.04** | **6.1** | **72.4** | **523.1** | **11.3** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Закуска: помидор свежий | 20/30 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 15.1 | 0.85 |  |
| 2.Суп рисовый на курином бульоне | 200/250 | 12.2 | 4.8 | 22.6 | 187.0 | 4.3 | №23 |
| 3.Макаронные изделия отварные | 100/150 | 3.7 | 3.01 | 17.6 | 112.3 | 0 | №21 |
| 4.Гуляш из рыбы | 50/70 | 19.6 | 10.03 | 10.7 | 189.7 | 0.68 | №25 |
| 5.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 6.Хлеб | 40/50 | 0,6 |  | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **36.7** | **18.24** | **98.1** | **699.0** | **5.4** |  |
| **Ужин**1.Печенье | 30/50 | 1.7 | 2.2 | 18.9 | 104.0 | 0.01 |  |
| 2.К\М «Снежок»(готовый продукт) | 130/150 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 108.0 | 2.6 |  |
| **Всего:** |  | **4.75** | **4.95** | **23.95** | **212.0** | **1.38** |  |
| **Итого в день:** |  | **52.5** | **29.3** | **194.5** | **1434.1** | **18.08** |  |

**8-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит. С | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша гречневая молочная | 150/200 | 32.8 | 30.1 | 32.9 | 227.84 | 1.3 | №6 |
| 2.Какао на с/м | 150/180 | 4.4 | 4.8 | 23.4 | 145.6 | 1.82 | 12 |
| 3.Батон | 30/40 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |  | 3 |
| **2-й завтрак**Напиток из плодов шиповника | 120/150 | 0.06 | 0.1 | 8.7 | 49.3 | 0.5 | 15 |
| **Всего:** |  | **40.4** | **36.2** | **84.9** | **527.54** | **3.62** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Закуска: салат из варенной свеклы | 20/30 |  |  |  |  |  | 18 |
| 2.Щи из морской капусты | 200/250 | 1.54 | 5.07 | 8.04 | 83.3 | 8.01 | №33 |
| 3.Жаркое по- домашнему | 150/180 | 16.9 | 17.5 | 14.8 | 309.04 | 1.3 | 24/1 |
| 2.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 3.Хлеб | 40/50 | 0,6 |  | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **20.14** | **23.1** | **72.0** | **614,84** | **30.4** |  |
| **Ужин**1.Манный пудинг с киселем | 100/11020/25 | 6.6 | 11.9 | 33.16 | 267.3 | 0.08 | №6 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 |  | 2 |
| **Всего:** |  | **6.8** | **11.9** | **46.7** | **322.3** | **0.08** |  |
| **Итого в день:** |  | **67.34** | **71.1** | **203.6** | **1464.7** | **34.1** |  |

* **9-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит. С | Тех.Карта № |
| **Завтрак**1.Каша маннаямолочная | 150/200 | 32.2 | 30.0 | 29.6 | 211.04 | 1.3 | №11 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 | 0 | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| 3.Хлеб, масло слив. | 40/305/5 | 7.70.04 | 4.53.6 | 24.60.09 | 94.036.0 | 00.8 | 3 |
| 2-й завтрак Сок | 120/150 |  |  |  |  |  | **4** |
| **Всего:** |  | **41.14** | **38.1** | **67.9** | **396.4** | **2.1** |  |
| **Обед** |  |
| 1.Закуска:Огурец свежий | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
| 1.Борщ со сметаной | 200/250 | 1.5 | 5.07 | 8.04 | 83.3 | 6.3 | №25 |
| 2.Гороховое пюре | 100/110 | 8.45 | 6.9 | 20.6 | 195.5 | 0.2 | №316 |
| 3.Котлета мясная | 50/70 | 11.9 | 8.0 | 7.4 | 148.8 | 0.71 | №51 |
| 3.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 0 | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **23.05** | **20.37** | **83.24** | **637,6** | **7.61** |  |
| **Ужин**1.Макаронные изделия запеченные с яйцом | 100/120 | 8.3 | 8.6 | 28.2 | 265.0 | 0.1 | №26 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| **Всего:** |  | **66.9** | **42.5** | **63.0** | **533.4** | **3.9** |  |
| **Итого в день:** |  | **131.1** | **100.9** | **214.14** | **1567.4** | **13.61** |  |

* **10-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит. С | Тех.карта № |
| **Завтрак**1.Каша молочная рисовая | 150/200 | 32.8 | 30.1 | 32.9 | 227.84 | 1.3 | №10 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| 3.Хлеб с маслом сл. | 40/305/5 | 7.70.04 | 4.53.6 | 24.60.09 | 94.036.0 | 00.8 | 3 |
| 2-й завтракЯблоко | 75/100 | 0.64 | 0.4 | 15.2 | 64.7 | 10.0 |  |
| **Всего:** |  | **37.54** | **39.2** | **86.4** | **539.84** | **11.3** |  |
| **Обед**1.Св.овощи | 20/30 |  |  |  |  |  |  |
| 2.Суп «Крестьянский | 200/250 | 1.65 | 3.5 | 9.9 | 92.0 | 3.54 | №32 |
| 3.Гуляш из мяса птицы | 50/70 | 8.06 | 4.7 | 0 | 78.5 | 1.37 | №12 |
| 4.Гречка отварная | 100/120 |  | 5.05 | 21.75 | 152.6 | 0 | №20 |
| 5.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
|  6.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **11.21** | **13.7** | **79.85** | **539.1** | **26.01** |  |
| **Ужин**1.Булка  | 100/100 | 61.1 | 37.5 | 53.4 | 425,64 | 1.3 | 42 |
| 2.Молоко | 150/180 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 108.0 | 2.6 | 11 |
| **Всего:** |  | **8.5** | **8.6** | **41.8** | **320.0** | **0.1** |  |
| Итого в день: |  | **57.25** | **61.5** | **208.0** | **1398.9** | **37.4** |  |
| **Всего:** |  | **66.9** | **42.5** | **63.0** | **533.4** | **3.9** |  |

**11-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | ВитС | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 6,35 | 8,33 | 35,09 | 248,3 | 0,45 | №1 |
| 2.Батон , масло сливочное | 30/540/5 | 3.9 | 8.7 | 24.7 | 192.3 | 0 | 3 |
| 3.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,8 | 56 |  | 2 |
| **2-й завтрак**Кисель | 120/150 | 0.02 | 0 | 18.4 | 73.7 | 0 | 5 |
| Всего |  | **9.9** | **12.4** | **87.8** | **515.5** | 0.45 |  |
| **Обед** |  |  |  |
| 1.Закуска:салат из свежих овощей | 20/30 | 1.0 | 0.1 | 4.3 | 22.6 | 12.8 |  |
| 1. Суп с яичными хлопьями | 200/250 | 1.5 | 5.07 | 8.04 | 83.3 | 6.3 | 36 |
| 2.Оладьи из печени в сметанном соусе | 50/7020/30 | 11.0 | 9.4 | 2.5 | 180.9 | 11.5 | №56 |
| 3.Рис отварной | 100/100 | 4.3 | 5.3 | 26.4 | 248.34 | 18.6 | 20 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **18.0** | **33.87** | **84.14** | **722.54** | **36.8** |  |
| **Полдник**1.Омлет | 100/110 | 8.34 | 12.11 | 8.33 | 91.3 | 0.3 | 1 |
| 2.Хлеб | 30/40 | 3.3 | 0.5 | 18.6 | 94.0 |  | 3 |
| 3.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13.6 | 55.0 |  | 2 |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого в день:** |  |  |  |  |  |  |  |

* 12-й день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит.С | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша молочная пшеничная | 150/200 | 32.8 | 30.1 | 32.9 | 227.84 | 1.3 | 7 |
| 2.Какао на с/м | 150/180 | 4.4 | 4.8 | 23.4 | 145.6 | 1.82 | 12 |
| 2.Батон с маслом | 30/540/5 | 3.9 | 8.7 | 24.7 | 192.3 | 0 | 3 |
| 2-й завтракНапиток из плодов шиповника | 120/150 | 0.06 | 0.1 | 8.7 | 49.3 | 0.5 | 37 |
| **Всего:** |  | **40.4** | **36.2** | **84.9** | **527.54** | **36.2** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| Закуска:Огурец св. | 20/30 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 15.1 | 0.85 |  |
| 1.Суп «Есентукский | 200/250 | 2.1 | 1.6 | 15.2 | 82.5 | 4.2 | №31 |
| 3.Котлета рыбная | 50/70 | 19.65 | 10.03 | 10.75 | 189.75 | 6.6 | №39 |
| 4.Картофельное пюре | 100/150 | 2.77 | 5.25 | 20.19 | 139.1 | 2.09 | № 19 |
| 5.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **26.02** | **31.0** | **94.3** | **621.35** | **34.6** |  |
| **Полдник**1.Булочка «домашняя» | 100/100 | 8,8 | 9,8 | 35,8 | 259,4 | 0.12 | №42 |
| 2. К-м напиток «Снежок»(готовый продукт) | 130/150 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 108.0 | 2.6 |  |
| **Всего:** |  | **14.6** | **14.8** | **45.4** | **367.4** | **2.72** |  |
| **Итого в день:** |  | **81.02** | **82.0** | **224.6** | **1561.3** | **73.5** |  |

**13 –й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит.С | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша молочная пшенная | 150/200 | 6.33 | 8.9 | 25.49 | 227.84 | 1.3 | №9 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13,8 | 56.0 | 0 | 2 |
| 3.Батон с маслом слив. | 30/540/5 | 3.9 | 8.7 | 24.7 | 192.3 | 0 | 3 |
| 2-й завтракСок | 120/150 | 1.2 | 0.2 | 2.3 | 10.6 | 42.0 | 4 |
| **Всего:** |  | **11.63** | **17.8** | **66.3** | **486,74** | **43.3** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| 1.Закуска:Салат из св. капусты и моркови | 20/30 | 1.0 | 0.1 | 4.3 | 22.6 | 12.8 | 16 |
| 1.Суп картофельный с зеленым горошком на к/б | 200/250 | 5.9 | 6.5 | 38.1 | 259.5 | 21.2 | 37 |
| 2.Кура отварная порционная | 50/70 | 13.8 | 13.1 | 0.5 | 175.0 | 1.3 | 40 |
| 3.Гречка отварная | 100/120 |  | 5.05 | 21.75 | 152.6 | 0 | №20 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 | 3 |
| **Всего:** |  | **27.4** | **40.4** | **100.7** | **789.2** | **23.1** |  |
| **Полдник**1.Рисовая запеканка с повидлом | 100/12020/25 | 6.07 | 4.98 | 33.24 | 202.0 | 3.45 | 55 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13.6 | 55.0 |  | 2 |
|  |  | **6.27** | **4.98** | **46.84** | **257,0** | **3.45** |  |
| **Итого в день:** |  | **45.3** | **63.2** | **213.8** | **1532.9** | **69.8** |  |

**14-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | ВитС | ТехКарта № |
| **Завтрак**1.Каша молочная гречневая | 150/200 | 32.8 | 30.1 | 32.9 | 227.84 | 1.3 | №6 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 |  | 2 |
| 3.Батон с сыром | 40/1030/10 | 7.7 | 4.5 | 24.6 | 169.9 | 0.1 | 3 |
| 2-й завтракКисель | 120/150 | 0.02 | 0 | 18.4 | 73.7 | 0 | 5 |
| **Всего:** |  | **40.7** | **34.6** | **89.5** | **525.54** | **1.4** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| 1.Закуска: Огурец св. | 20/30 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 15.1 | 0.85 |  |
| 1.Суп с рыбными консервами (сайра) | 200/250 | 8.87 | 5.1 | 18.0 | 150.0 | 1.3 | 5 |
| 2.Макаронные изделия | 100/150 | 3.68 | 3.01 | 17.63 | 112.3 | 0.51 | №21 |
| 3.Сарделька(сосиска) отварная, соус | 50/5020/20 | 12.8 | 22.2 | 1.5 | 257.5 | 0 | №10 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **27.25** | **44.5** | **86.63** | **744.9** | **3.06** |  |
| **Полдник** |  |
| 1.Печенье | 20/40 | 1.7 | 2.2 | 18.9 | 104.0 | 0.01 |  |
| 2.Молоко | 150/180 | 3.05 | 2.5 | 5.05 | 56.7 | 1.4 | 11 |
| **Всего:** |  | **4.75** | **4.7** | **28.65** | **160.7** | **1.4** |  |
| **Итого в день:** |  | **72.7** | **83.8** | **204.78** | **1431.1** | **5.86** |  |

* **15-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит.С | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша рисовая молочная | 150/200 | 32.8 | 30.1 | 32.9 | 227.84 | 1.3 | №10 |
| 2.Какао с с/молоком | 150/180 | 4.4 | 4.8 | 23.4 | 145.6 | 1.82 | 12 |
| 3.Хлеб, масло сл. | 40/530/5 | 3.1 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |  | 3 |
| 2-й завтракСок | 120/150 | 1.2 | 0.2 | 2.3 | 10.6 | 42.0 | 4 |
| **Всего:** |  | **41.5** | **36.3** | **78.5** | **488.84** | **13.72** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| 1.Закуска: Кабачковая икра (готовый продукт) | 20/30 | 0.6 | 4.2 | 4.2 | 58.2 | 10.2 |  |
| 1.Суп перловый на к/б | 200/250 | 6.2 | 6.6 | 15.0 | 143.2 | 3.65 | №26 |
| 2.Пшено отварное | 100/130 | 3.59 | 6.08 | 27.86 | 180.65 | 0.57 | №16 |
| 3.Суфле из курицы | 50/70 | 13.8 | 13.1 | 1.5 | 175.0 | 1.37 | №54 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 | 3 |
| **Всего:** |  | **25.4** | **44.08** | **95.76** | **942.0** | **16.2** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Манный пудинг с киселем | 100/11020/25 | 6.6 | 11.9 | 33.16 | 267.3 | 0.08 | №6 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| **Всего:** |  | **6.8** | **11.9** | **46.8** | **322.3** | **0.08** |  |
| **Итого в день:** |  | **73.7** | **92.3** | **221.06** | **1753.1** | **30.0** |  |

* **16-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | ВитС | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша молочная манная | 150/200 | 32.2 | 30.0 | 29.6 | 211.04 | 1.3 | №11 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 |  | 2 |
| 3.Батон с маслом слив. | 40/305/5 | 7.7 | 4.5 | 24.6 | 169.9 | 0.1 | 3 |
| 2-й завтракНапиток из плодов шиповника | 120/150 | 0.06 | 0.1 | 8.7 | 49.3 | 0.5 | 37 |
| **Всего:** |  | **40.16** | **34.6** | **76.5** | **485.24** | **1.9** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| Закуска: помидор св. | 30/40 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 15.1 | 0.85 |  |
| 1.Щи из свежей капусты со сметаной | 200/250 | 6.6 | 4.7 | 18.4 | 167.4 | 31.4 | 22 |
| 2.Гуляш из отварного мяса | 50/70 | 15.9 | 18.1 | 5.5 | 272.24 | 5.2 | 37 |
| 3.Рис отварной | 100/100 | 3.3 | 3.1 | 22.4 | 126.0 | 0.4 | 20 |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 | 3 |
| **Всего:** |  | **23.7** | **41.95** | **92.85** | **790.84** | **37** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Булка «Домашняя» | 100/100 | 8.8 | 9.8 | 35.8 | 259.4 | 0.12 | №42 |
| 2.Кисломолочный продукт «Снежок» (готовый продукт) | 130/150 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 108.0 | 2.6 |  |
| **Всего:** |  | **14.6** | **14.8** | **45.4** | **367.4** | **2.76** |  |
| **Итого в день:** |  | **78.5** | **91.4** | **214.7** | **1643.5** | **41.6** |  |

* **17-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | Вит. С | № ТехКарты  |
| **Завтрак**1.Каша молочная геркулесовая  | 150/200 | 7.1 | 4.5 | 23.7 | 211.14 | 1.3 | 8 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 |  | 2 |
| 3.Батон с маслом сливоч. | 30/405/5 | 7.7 | 4.5 | 24.6 | 169.9 | 0.1 | 3 |
| **2-й завтрак**Яблоко | 75/75 | 0.64 | 0.4 | 15.2 | 64.7 | 10.0 |  |
| **Всего:** |  | **15.64** | **9.4** | **77.1** | **500.74** | **11.4** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| Закуска: зеленый горошек конс.(готовый продукт) | 30/40 | 0.8 | 0.1 | 3.4 | 18.1 | 10.2 |  |
| 1, Суп вермишелевый на к/б | 200/250 | 2.87 | 3.5 | 18.0 | 110.3 |  | 27 |
| 2.Голубцы ленивые,соус | 100/13030/30 | 18.4 | 17.6 | 19.6 | 311.94 | 18.8 | 42 |
| 3.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 4.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 | 3 |
| **Всего:** |  | **22.5** | **35.2** | **84.8** | **632,24** | **19.2** |  |
| **Полдник**1.Картофельное пюре | 100/150 | 2.77 | 5.25 | 20.19 | 139.1 | 1.3 | 19 |
| 2.Сельдь соленая(готовый продукт) | 25/30 | 3.42 | 1.23 |  | 25.5 | 4.3 |  |
| 3.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 |  | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| 4.Хлеб | 30/40 | 3.3 | 0.5 | 18.6 | 94.0 |  | 3 |
| **Всего:** |  | **6.92** | **1.73** | **52.4** | **313.6** | **5.6** |  |
| **Итого в день:** |  | **45.06** | **46.33** | **214.3** | **1446.54** | **36.2** |  |

* **18-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | ВитС | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша молочнаявермишелевая | 150/200 | 6.6 | 8.2 | 26.3 | 205.64 | 2.0 | № 6 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 | 0.0 | 13.6 | 55.0 | 0.0 | 2 |
| 3.Батон с маслом | 30/405/5 | 7.7 | 4.5 | 24.6 | 169.9 | 0.1 | 3 |
| 2-й завтракСок | 120/150 | 1.2 | 0.2 | 2.3 | 10.6 | 42.0 | 4 |
| **Всего:** |  | **11.1** | **9.6** | **62.1** | **376.04** | **47.1** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| Закуска: св. огурец | 30/40 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 15.1 | 0.85 |  |
| 1.Суп «Крестьянский» | 200/250 | 1.65 | 3.5 | 9.9 | 92.0 | 3.54 | №32 |
| 2.Жаркое подомашнему | 150/180 | 16.9 | 17.5 | 14.8 | 309.04 | 21.2 | 24.1 |
| 3.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 4.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **19.75** | **35.15** | **72.9** | **617.04** | **45.84** |  |
| **Полдник**1.Плов сладкий с изюмом | 120/150 | 5.78 | 12.26 | 81.65 | 460.14 | 2.8 | 19 |
| 3.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 | 0.0 | 13.6 | 55.0 | 0.0 | 2 |
| **Всего:** |  | **5.98** | **12.26** | **92.25** | **515.14** | **2.8** |  |
| **Итого в день:** |  | **36.83** | **57.01** | **227.3** | **1508.22** | **95.7** |  |

* **19-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | ВитС | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша молочная гречневая  | 150/200 | 32.8 | 30.1 | 32.9 | 227.84 | 1.3 | №6 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 |  | 13.6 | 55.0 |  | 2 |
| 3.Батон с маслом | 5/530/40 | 7.7 | 4.5 | 24.6 | 169.9 | 0.1 | 3 |
| 2-й завтрак: кисель фруктовый | 120/150 | 0.02 | 0 | 18.4 | 73.7 | 0 | **5** |
| **Всего:** |  | **40.7** | **34.6** | **71.1** | **452.74** | **1.4** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| Закуска: салат из огурца и горошка | 30/40 | 1.5 | 0.2 | 5.7 | 33.2 | 11.05 |  |
| 1.Свекольник со сметаной | 200/250 | 15.4 | 5.22 | 25.6 | 157.0 | 2.78 | №30 |
| 2.Котлета рыбная | 50/70 | 19.65 | 10.0 | 10.75 | 189.75 | 6.6 | №39 |
| 3.Макаронные изделия отварные | 100/150 | 3.7 | 3.01 | 17.6 | 112.3 | 0 | №21 |
| 3.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 4.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 | 3 |
| **Всего:** |  | **41.5** | **32.53** | **106.85** | **703.2** | **20.83** |  |
| **Полдник**1.Запеканка творожно-крупенная с повидлом | 120/13020/25 | 13.65 | 16.83 | 28.78 | 328.62 | 0.45 | № 2А |
| 3.Чай с сахаром | 150/180 | 0,2 | 0.0 | 13.6 | 55.0 | 0.0 | 3 |
| **Всего:** |  | **13.85** | **16.83** | **42.38** | **383.62** | **0.45** |  |
| **Итого в день:** |  | **96.05** | **84.0** | **220.33** | **1539.5** | **22.7** |  |

* **20-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход | Б | Ж | У | К/К | ВитС | ТехКарта№ |
| **Завтрак**1.Каша пшеничная молочная | 150/200 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,5 | 0 | 7 |
| 2.Чай с сахаром | 150/180 | 0.2 | 0 | 13.6 | 55.0 | 0 | 2 |
| 3.Батон смаслом | 30/405/5 | 7.7 | 4.5 | 24.6 | 169.9 | 0.1 | 3 |
| 2-й завтракСок | 120/150 | 1.2 | 0.2 | 2.3 | 10.6 | 42.0 | **4** |
| **Всего:** |  | **14.04** | **10.76** | **59.12** | **384.0** | **42.1** |  |
| **Обед** |  |  |  |
| 1.Закуска:морковь отварная | 20/30 | 0.2 | 0 | 0.9 | 4.5 | 2.6 |  |
| 2.Суп гречневый на курином бульоне | 200/250 | 6.2 | 6.65 | 14.89 | 143.15 | 3.3 | № 24 |
| 3.Запеканка картофельная с мясом куры | 150/180 | 18.9 | 17.1 | 42.6 | 423.9 | 0.3 |  |
| 4.Компот из с/ф | 150/180 | 0,6 | 0,4 | 28,9 | 118,0 | 0.4 | 14 |
| 5.Хлеб | 40/50 | 0,6 | 13.7 | 18,3 | 92,0 | 0 |  |
| **Всего:** |  | **26.6** | **37.9** | **105.7** | **783.05** | **25.7** |  |
| **Полдник**1.Рулет с повидлом | 100/120 | 8.8 | 9.8 | 35.8 | 259.4 | 0.12 | № 42 |
| 2.Молоко | 150/180 | 3.05 | 2.5 | 5.05 | 56.7 | 1.4 | 11 |
| **Всего:** |  | **11.85** | **12.3** | **40.85** | **316.1** | **1.52** |  |
| **Итого в день:** |  | **52.09** | **61.0** | **205.67** | **1483.6** | **69.3** |  |

**Примерный**

**расчет рациона на 20 дней при 10.5-ти часовым пребыванием по дням: калорийности, химическому составу, витамин С.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни | Химический состав | Витамин С | Энергетическая ценность (кк) |
| Белки | Жиры  | Углев. |
| 1-й день | 51.7 | 52.2 | 187.6 | 4.3 | 1446.0 |
| 2-й день | 58.6 | 46.7 | 202.1 | 30.04 | 1459.8 |
| 3-й день | 63.1 | 76.5 | 197.1 | 34.9 | 1481.6 |
| 4-й день | 89.9 | 67.5 | 210.6 | 34.0 | 1334.7 |
| 5-й день | 38.7 | 51.4 | 233.5 | 24.8 | 1412.4 |
| 6-й день | 40.15 | 46.38 | 187.33 | 54.08 | 1361.5 |
| 7-й день | 52.5 | 29.3 | 194.5 | 18.08 | 1434.1 |
| 8-й день | 67.34 | 71.1 | 203.6 | 34.1 | 1464.7 |
| 9-й день | 131.1 | 100.9 | 214.14 | 13.61 | 1567.4 |
| 10-й день | 57.25 | 61.5 | 208.0 | 37.4 | 1398.9 |
| 11-й день | 40.48 | 65.0 | 216.9 | 58.3 | 1554.34 |
| 12-й день | 81.02 | 82.0 | 224.6 | 73.5 | 1561.3 |
| 13-й день | 45.3 | 63.2 | 213.8 | 69.8 | 1532.9 |
| 14-й день | 69.3 | 85.3 | 199.4 | 3.95 | 1411.0 |
| 15-й день | 75.2 | 86.8 | 231.7 | 17.5 | 1580.8 |
| 16-й день | 78.5 | 91.4 | 214.7 | 41.6 | 1655.3 |
| 17-й день | 45.06 | 46.33 | 214.3 | 36.2 | 1446.54 |
| 18-й день | 36.83 | 57.01 | 227.3 | 95.7 | 1508.22 |
| 19-й день | 94.5 | 83.76 | 214.63 | 11.63 | 1506.4 |
| 20-й день | 51.3 | 60.85 | 203.37 | 27.3 | 1472.5 |
| Средние показатели за 20 дней | **63,40** | **66,25** | **210,0** | **36,04** | **1479,52** |
| Средняя стоимость питания на 1 ребенка за 1 день  | **90,00 рублей**  |