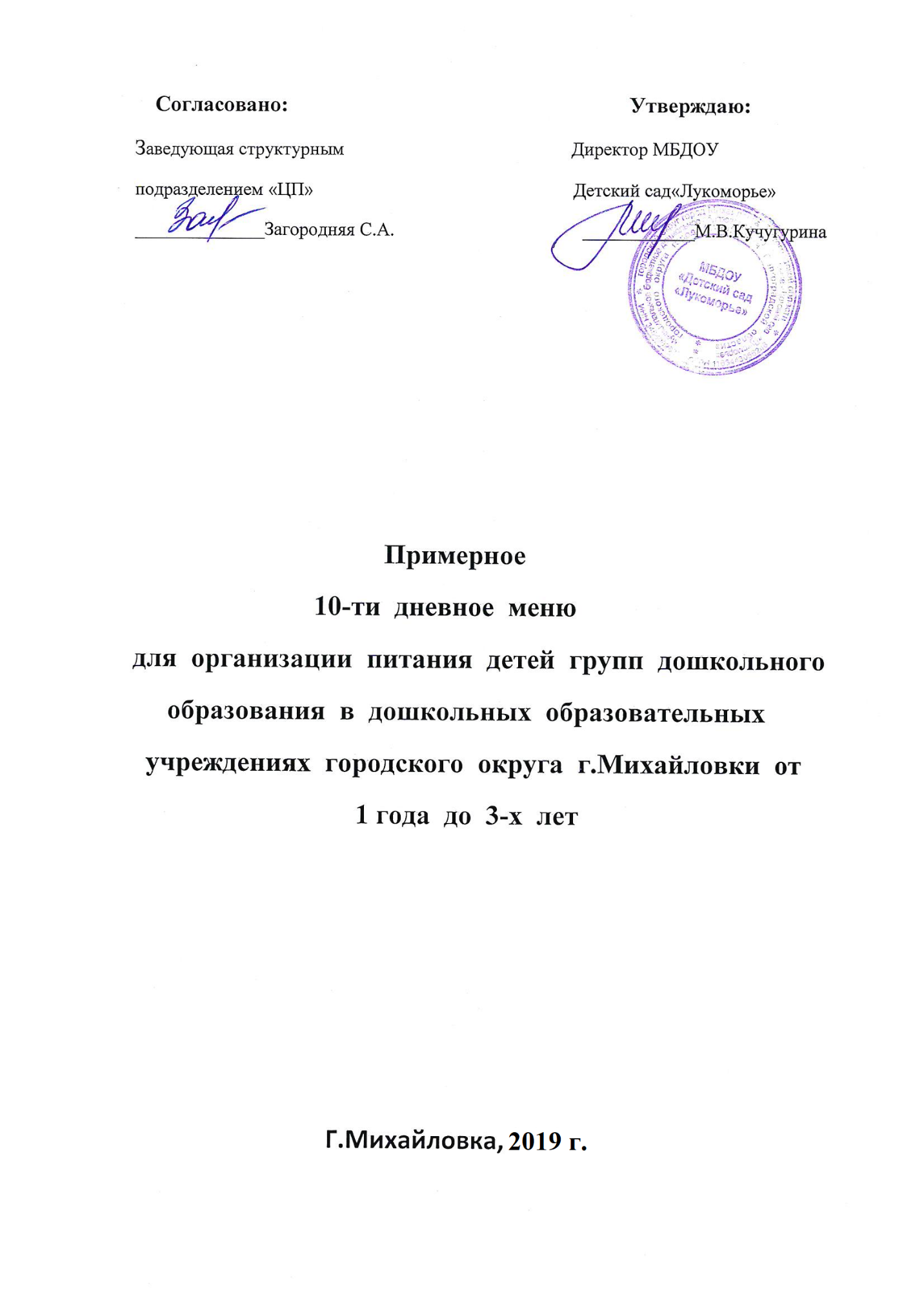
****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **1 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 205 | Макароны отварные с маслом и сахаром | | 120/5/5 | 4.34 | 3.94 | 31.50 | 178 |  |
| 1 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.33 | 3.91 | 15.58 | 107 |  |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 150 | 1.01 | - | 21.77 | 87 | 1.800 |
|  |  | |  |  |  |  | **372** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | ­ | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **415** | **7.68** | **7.85** | **80.35** | **418** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы консервированные | | 20 | 0.24 | - | 0.69 | 4 |  |
| 80 | Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной | | 200/10 | 1.94 | 3.18 | 13.8 | 92 | 13.240 |
| 287 | Тефтели мясные | | 60 | 6.45 | 12.53 | 4.97 | 160 | 0.220 |
| 344 | Рагу овощное | | 90 | 1.45 | 3,11 | 8.37 | 68 | 19.620 |
| 372 | Компот из свежих плодов-яблок | | 120 | 0.09 | 0.09 | 14.32 | 58 | 1.548 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **560** | **14.49** | **19.61** | **66.97** | **528** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | 180 | 4.86 | 4.56 | 19.44 | 142 |  |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **210** | **7.11** | **5.43** | **34.59** | **221** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 94 | Суп молочный с пшеном | | 200 | 7.66 | 6.76 | 22.68 | 183 | 1.200 |
| 392 | Чай с сахаром | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| П.П. | Кондитерские изделия – печенье сахарное | | 30 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоки | | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44 | 10.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **510** | **10.36** | **10.30** | **65.79** | **402** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1659** | **39.64** | **43.19** | **247.70** | **1569** | **47.659** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **2 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 185 | Каша манная молочная жидкая | | 180 | 6.62 | 5.04 | 27.47 | 182 | 1.926 |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
| 7 | Сыр порциями | | 5 | 1.16 | 1.48 | - | 18 | 0.035 |
| 392 | Чай с сахаром | | 150/10 | 0.04 | - | 9.77 | 40 | 0.031 |
|  |  | |  |  |  |  | **319** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **475** | **10.07** | **7.39** | **63.89** | **365** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| П.П. | Капуста квашеная с маслом растительным | | 30/2 | 0.54 | 2 | 1.32 | 21 |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 1.58 | 4.04 | 7.56 | 74 | 25.000 |
| 305 | Котлеты рубленные из птицы | | 60 | 8.74 | 11.49 | 6.32 | 163 | 0.042 |
| 321 | Пюре картофельное | | 100 | 2.22 | 2.89 | 14.76 | 94 | 17.166 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.72 | 0.02 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **572** | **18.12** | **21.14** | **73.82** | **559** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 400 | Молоко кипячёное | | 150 | 4.57 | 3.93 | 7.56 | 85 | 0.945 |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **180** | **6.82** | **4.80** | **22.71** | **164** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые (отварные) | | 130 | 18.47 | 11.28 | 14.31 | 232 | 0.481 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | 40 | 0.6 | 1.54 | 6.39 | 42 | 0.185 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | 150 | 4.35 | 3.8 | 6.3 | 77 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - апельсины | | 150 | 0.6 | - | 15.45 | 71 | 90.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **470** | **24.02** | **16.62** | **42.45** | **422** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1697** | **59.03** | **49.95** | **202.87** | **1499** | **136.248** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **3 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | | 80 | 7.30 | 11.49 | 1.83 | 140 | 0.176 |
| П.П | Зеленый горошек консервированный | | 30 | 0.96 | 0.06 | 1.95 | 12 |  |
| 3 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.33 | 3.91 | 15.58 | 107 |  |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | | 150/10/5 | 0.09 | - | 10.67 | 42 | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **301** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 150 | 0.6 | - | 14.7 | 66 | 15.00 |
|  | **Всего за завтрак:** | | **460** | **11.28** | **15.46** | **44.73** | **367** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы консервированные | | 20 | 0.24 | - | 0.69 | 4 |  |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 180/10 | 1.58 | 6.12 | 9.4 | 99 | 15.426 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный | | 60 | 8.98 | 2.68 | 5.84 | 83 | 1.968 |
| 348 | Соус красный основной | | 30 | 0.42 | 1.49 | 3.17 | 28 | 1.350 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с маслом | | 80 | 2.66 | 2.55 | 16.21 | 98 |  |
| 374 | Компот из апельсинов | | 120 | 0.26 | - | 20.38 | 83 | 7.740 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **560** | **18.46** | **13.54** | **80.51** | **541** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток « Кефир» | | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 95 |  |
| 469 | Булочка домашняя | | 70 | 2.11 | 10.61 | 8.85 | 139 | 0.259 |
|  | **Всего за полдник** | | **250** | **7.33** | **15.11** | **16.05** | **234** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 168 | Каша молочная из гречневой крупы | | 180 | 7.51 | 5.74 | 26.59 | 189 | 1.818 |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 180 | 4.59 | 4.03 | 17.35 | 123 | 1.320 |
|  | **Всего за ужин** | | **390** | **14.35** | **10.64** | **59.09** | **391** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1660** | **51.42** | **54.75** | **200.38** | **1533** | **47.217** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **4 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 94 | | Суп молочный с пшеном | | 180 | 6.89 | 6.08 | 20.41 | 165 | 1.080 |
| 397 | | Какао с молоком | | 150 | 4.99 | 4.21 | 16.09 | 122 | 0.945 |
| 3 | | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **366** |  |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |  |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **460** | **14.13** | **11.16** | **63.15** | **412** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 33 | | Свекла порциями | | 30 | 0.43 | 2.06 | 2.51 | 28 | 2.850 |
| 86 | | Суп-лапша домашняя | | 200 | 3.74 | 0.86 | 19.76 | 102 | 0.800 |
| 304 | | Плов из птицы | | 120 | 12.0 | 11.09 | 20.1 | 228 | 0.600 |
| 372 | | Компот из свежих плодов-яблок | | 140 | 0.11 | 0.11 | 16.71 | 68 | 1.806 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **550** | **20.60** | **14.82** | **83.90** | **572** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| П.П. | Кондитерские изделия- печенье сахарное | | | 40 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 |  |
|  | **Всего за полдник** | | | **220** | **2,30** | **3.54** | **33.31** | **172** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога (запеченный) | | | 100 | 11.61 | 8.5 | 16.91 | 188 | 0.30 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 40 | 0.6 | 1.54 | 6.39 | 42 | 0.04 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 150 | 4.05 | 3.75 | 16.2 | 119 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - банан | | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 95 | 0.5 |
|  | **Всего за ужин** | | | **390** | **17.76** | **14.29** | **60.50** | **444** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **1620** | **54.96** | **43.81** | **240.86** | **1603** | **8.952** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **5 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная овсяная «Геркулес» | | 180 | 6.73 | 6.64 | 22.99 | 180 | 2.016 |
| 3 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | Чай с сахаром и лимоном | | 150/10/5 | 0.08 | - | 9.5 | 42 | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **329** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **480** | **9.13** | **10.59** | **59.23** | **375** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры консервированные | | 20 | 0.19 | - | 0.55 | 3 |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 180 | 1.42 | 3.64 | 4.10 | 67 | 22.500 |
| 256/348 | Котлеты рыбные любительские с , с соусом красным основным | | 70/30 | 10.34 | 5.94 | 10.15 | 136 | 5.096 |
| 321 | Пюре картофельное | | 100 | 2.22 | 2.89 | 14.76 | 94 | 17.190 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.12 | 0.01 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **580** | **18.61** | **13.18** | **73.42** | **507** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | 150 | 4.35 | 3.8 | 6.3 | 77 |  |
| 458 | Ватрушки (повидло) | | 70 | 4.49 | 1.86 | 29.41 | 152 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **220** | **8.84** | **5.66** | **35.71** | **229** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 93 | Каша « Дружба» | | 180 | 4.97 | 5.66 | 24.04 | 160 | 2.110 |
| П.П. | Кондитерские изделия-вафли | | 30 | 1.02 | 9.08 | 19.43 | 162 |  |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 150 | 1.01 | - | 21.77 | 87 | 1.800 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 150 | 0.6 | - | 14.7 | 66 | 15.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **510** | **7.6** | **14.74** | **79.94** | **475** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1790** | **44.18** | **44.17** | **248.30** | **1586** | **68.309** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **6 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 213 | Яйца вареные | | 1/40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 |  |
| П.П. | Кабачковая икра | | 40 | 0.58 | 2.46 | 2.92 | 37 |  |
| 3 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 180 | 1.17 | - | 26.1 | 105 | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **312** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **395** | **9.15** | **11.01** | **56.04** | **358** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы консервированные | | 20 | 0.24 | - | 0.69 | 4 |  |
| 80 | Суп картофельный с рисовой крупой | | 200 | 1.74 | 1.98 | 13.52 | 79 | 13.200 |
| 289 | Биточки паровы | | 60 | 7.99 | 16.8 | 7.16 | 183 | 0.876 |
| 336 | Капуста тушеная | | 80 | 1.65 | 2.59 | 7.54 | 60 | 13.728 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.72 | 0.02 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **540** | **16.66** | **22.09** | **72.77** | **533** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток « Кефир» | | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 95 |  |
| 422 | Булочка ванильная | | 80 | 6.32 | 7.9 | 25.58 | 173 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **260** | **11.54** | **12.4** | **32.78** | **268** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | 7.08 | 6.98 | 12.9 | 177 | 1.200 |
| 397 | Какао с молоком | | 150 | 4.99 | 4.21 | 16.09 | 122 | 0.945 |
| П.П. | Батон нарезной | | 25 | 1.88 | 0.73 | 12.63 | 66 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44 | 10.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **475** | **14.35** | **11.92** | **51.42** | **409** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1670** | **51.70** | **57.42** | **213.01** | **1568** | **42.546** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **7 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша молочная из пшеничной крупы | | 180 | 8.62 | 5.08 | 30.49 | 198 | 1.926 |
| П.П. | | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | | Чай с сахаром | | 150/10 | 0.04 | - | 9.77 | 40 | 0.03 |
|  | |  | |  |  |  |  | **345** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| 368 | | Плоды и ягоды свежие - банан | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 95 | 0.5 |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **475** | **12.48** | **9.53** | **76.50** | **440** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 57 | | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 180/10 | 1.58 | 6.12 | 9.40 | 99 | 15.426 |
| 292 | | Макаронник с мясом | | 130 | 15.85 | 17.54 | 28.12 | 194 | 1.274 |
| 374 | | Компот из апельсинов | | 120 | 0.26 | - | 20.38 | 83 | 7.740 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.90 | 50 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **500** | **22.01** | **24.36** | **82.72** | **522** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 392 | | Чай с сахаром | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| 117 | | Гренки с сыром | | 30 | 3.94 | 5.06 | 13.21 | 114 | 0.153 |
|  | | **Всего за полдник** | | **210** | **3.99** | **5.06** | **24.20** | **159** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 238 | Запеканка из творога с яблоком | | | 150 | 15.03 | 13.48 | 25.79 | 282 | 2.262 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 40 | 0.60 | 1.54 | 6.39 | 42 | 0.185 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 180 | 4.86 | 4.50 | 19.44 | 142 |  |
|  | **Всего за ужин** | | | **370** | **20.49** | **19.52** | **51.62** | **442** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **1555** | **58.97** | **58.47** | **235.04** | **1587** | **34.027** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | |
|  | | **8 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 185 | Каша манная молочная жидкая | | 180 | 6.61 | 3.91 | 27.43 | 172 | | 1.926 |
| 3 | Батон нарезной с маслом и сыром | | 30/5/5 | 3.48 | 5.43 | 15.24 | 125 | |  |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | | 150/10/5 | 0.08 | - | 9.5 | 42 | | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **339** | |  |
| **2 – ой завтрак** | | | | | | | | |  |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 | |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **485** | **10.17** | **9.34** | **63.67** | **385** | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры консервированные | | 20 | 0.19 | - | 0.55 | 3 | |  |
| 76 | Рассольник ленинградский | | 180 | 1.67 | 4.09 | 12.22 | 93 | | 12.06 |
| 253 | Рыба запеченная с морковью | | 60 | 7.04 | 4.24 | 2.34 | 75 | | 1.20 |
| 321 | Пюре картофельное | | 100 | 2.22 | 2.89 | 14.76 | 94 | | 17.166 |
| 372 | Компот из свежих плодов-яблок | | 140 | 0.11 | 0.11 | 16.71 | 68 | | 1.806 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 | |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 | |  |
|  | **Всего за обед:** | | **560** | **15.55** | **16.12** | **71.40** | **479** | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | 180 | 5.4 | 4.5 | 7.56 | 95 | |  |
| П.П. | Кондитерские изделия – печенье сахарное | | 30 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 | |  |
|  | **Всего за полдник:** | | **210** | **7.65** | **8.04** | **29.88** | **225** | |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сгущенным молоком | | 60/20 | 6.31 | 8.02 | 35.78 | 242 | | 0.396 |
| 400 | Молоко кипяченое | | 150 | 4.57 | 3.93 | 7.56 | 85 | | 0.945 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 200 | 0.8 | - | 19.6 | 88 | | 20.00 |
|  | **Всего за ужин** : | | **430** | **11.68** | **11.95** | **62.94** | **415** | |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Итого за день:** | | **1685** | **45.05** | **45.45** | **227.89** | **1504** | | **57.659** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **9 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 180 | 6.37 | 6.28 | 11.61 | 159 | 1.089 |
| П.П. | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | Чай с сахаром | | 150/10 | 0.04 | - | 9.77 | 40 | 0.03 |
|  |  | |  |  |  |  | **306** |  |
| **2 – ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **475** | 8.73 | 10.23 | 48.12 | **352** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| П.П. | Капуста квашеная с маслом растительным | | 30/2 | 0.54 | 2 | 1.32 | 21 |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 200/10 | 1.84 | 5.54 | 7.92 | 90 | 25.04 |
| 303 | Цыплята, тушеные с морковью | | 60 | 10.22 | 9.38 | 2.07 | 134 | 2.848 |
| 165 | Каша рассыпчатая гречневая | | 80 | 4.72 | 3.12 | 21.27 | 132 |  |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.12 | 0.01 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржаной - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **562** | **21.76** | **20.75** | **76.44** | **584** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| П.П. | Кондитерские изделия-вафли | | 30 | 1.02 | 9.08 | 19.43 | 162 |  |
|  | **Всего за полдник:** | | **210** | **1.07** | **9.08** | **30.42** | **207** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | | 60 | 11.19 | 8.19 | 11.29 | 163 | 0.300 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | 30 | 0.44 | 1.16 | 4.79 | 32 | 0.111 |
| П.П. | Кисломолочный напиток « Кефир» | | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 95 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - апельсин | | 200 | 0.8 | - | 20.6 | 94 | 120.000 |
|  | **Всего за ужин** : | | **470** | **17.65** | **13.85** | **43.88** | **384** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1717** | **49.21** | **53.91** | **198.86** | **1527** | **149.876** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | | Масса  порции(г) | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | | Витамин  С |
| Б | | Ж | | У |
| 1 | | 2 |  | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | |  |
|  | | | **10 день** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша молочная овсяная «Геркулес» | | | 180 | | 6.73 | | 6.64 | | 22.99 | 180 | | 2.016 |
| 1 | | Батон нарезной с маслом | | | 30/5 | | 2.32 | | 3.95 | | 15.24 | 107 | |  |
| 394 | | Чай с молоком | | | 150 | | 2.22 | | 1.88 | | 14.10 | 81 | | 0.480 |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | **368** | |  |
| **2 – ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 368 | | Плоды и ягоды свежие – яблоко | | | 100 | | 0,4 | | - | | 9,8 | 44 | | 10.00 |
|  | | **Всего за завтрак:** | | | **465** | | **11.67** | | **12.47** | | **62.13** | **412** | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 180/20 | | 5.17 | | 4.86 | | 11.72 | 112 | | 14.490 |
| 298/348 | | Голубцы ленивые с соусом красным основным | | | 60/20 | | 6.19 | | 6.56 | | 9.9 | 124 | | 17.946 |
| 321 | | Пюре картофельное | | | 100 | | 2.22 | | 2.89 | | 14.76 | 94 | | 17.166 |
| 374 | | Компот из апельсинов | | | 120 | | 0.26 | | - | | 20.38 | 83 | | 7.740 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1.56 | | 0.18 | | 9.9 | 50 | |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | | 2/20 | | 2.76 | | 0.52 | | 14.92 | 96 | |  |
|  | | **Всего за обед:** | | | **560** | | **18.16** | | **15.01** | | **81.58** | **559** | |  |
| **Полдник уплотненный** | | | | | | | | | | | | | | |
| П.П. | | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 180 | | 4.86 | | 4.5 | | 19.44 | 142 | |  |
| П.П. | | Батон нарезной | | | 30 | | 2.25 | | 0.87 | | 15.15 | 79 | |  |
|  | | **Всего за полдник:** | | | **210** | | **7.11** | | **5.37** | | **34.59** | **221** | |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | | Каша «Дружба» | | | 180 | | 4.97 | | 5.66 | | 24.04 | 160 | | 2.110 |
| 247 | | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | | 180 | | 1.12 | | - | | 26.1 | 105 | | 2.160 |
| 460 | | Крендель сахарный | | | 60 | | 4.84 | | 6.81 | | 30.73 | 205 | | 0.156 |
|  | | **Всего за ужин** : | | | **420** | | **11.01** | | **12.47** | | **80.87** | **470** | |  |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | | **Итого за день:** | | | **1650** | | **47.95** | | **45.32** | | **273.27** | **1662** | | **74.264** |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого за весь период** | | | **16703** | | **502.11** | | **496.44** | | **2288.18** | | | **15638** | **666.757** |
|  | **Среднее значение периода** | | | **1670.3** | | **50.211** | | **49.644** | | **228.818** | | | **1563.8** | **66.6757** |
|  | **Процент удовлетворения** | | |  | | **85%** | | **89%** | | **106%** | | | **100%** |  |
|  | **Содержание белков, жиров ,углеводов в меню за период в % от калорийности** | | |  | |  | |  | |  | | |  |  |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П.Могильного, 2012г

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного, 2011г

Сборник технологических инструкций для производства хлеба и хлебобулочных изделий, 1989г

Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий, 1998г

Меню составил:

Технолог  В.В. Минаева