

|  |
| --- |
| ***1 ДЕНЬ*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
|  | | |  | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 2010 | Салат из кукурузы (консерв.) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,025 | 0,285 | 13,025 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3 | 7 | 11 | 160 |  |  | 2 |
| 56 | Гуляш из курицы | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | 0,03 | 16 |  |
| 172 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | 0,11 | 0,02 |  |
| 376 | Кисель промышленного производства | 200 |  |  | 24 | 103 |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |
| 368 | Фрукты Банан | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 |
|  | ИТОГО: |  | 27,13 | 34,01 | 95,82 | 831,58 |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***2 ДЕНЬ*** |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Суп молочный рисовый | 250 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 0,08 |  | 1,17 |
| 173/3 | Каша пшенная молочная | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,39 | 227,16 |  |  |  |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 5 | 0,3 | 63 |  |  |  |
| 397 | Какао со сгущенным молоком | 180 | 1,8 | 2,3 | 17 | 100 |  |  | 0,34 |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |
| 15/1 | Сыр порциями | 40/20 | 8/5,07 | 8/5,07 | 1 | 142/80,0 |  |  |  |
| 200,5 | Йогурт сливочный | 100 | 2,6 | 2,3 | 3,6 | 47,7 |  |  |  |
| 24 | Кондитерское изделие. Шоколад | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **35,62** | **35,74** | **125,1** | **1017,46** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **3 день** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70/2017 | Огурцы порциями | 60 | 0,48 | 0,052 | 1,02 | 7,2 | 0,03 |  | 2,94 |
| 28 | Борщ | 250 | 2,75 | 2,75 | 13,34 | 112,5 | 28 |  |  |
| 413 | Сосиски отварные | 80 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | 0,07 | 0 | 0,99 |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  |  |  |
| 389 | Сок абрикосовый пром. производства | 200 | 1,2 |  | 25,4 | 105,6 | 0,05 |  | 14,8 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 |  |  |
| 368 | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,8 | 41 |  |  | 10 |
|  | ИТОГО: |  | 20,46 | 18,38 | 11,76 | 657,21 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | | **С** |
| 43 2017 | Салат из овощей | 100 | 2,6 | 7,4 | 3,2 | 89,8 | 0,11 | | 29,6 | 23,77 |
| 39,1 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 2 | 3 | 5 | 127 |  | |  | 11 |
| 303 | Каша перловая | 150 | 3,02 | 4,16 | 21,36 | 135 | 0,41 | | 0 | 0 |
| 277 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 | 0,17 | |  |  |
| 391 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 10 | 43 |  | |  | 3 |
|  | Зефир пром. производства | 50 | 0,05 |  | 37,25 | 192,5 |  | |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 | |  | 0,16 |
| 368 | Фрукты (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  | |  | 10 |
|  | ИТОГО: |  | 229,1 | 24,34 | 107,17 | 859,9 |  | |  |  |

|  |
| --- |
| ***5 ДЕНЬ*** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 2010 | Салат из свежих  помидоров | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 |
| 52 | Суп рисовый | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 0,11 |  | 6 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 80 | 7,33 | 12,3 | 14,91 | 284,6 | 0,08 | 0,18 | 5,38 |
| 204 | Макароны  отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |
| 376 | Кисель промышленного производства | 200 |  |  | 24 | 103 |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 |  |  |
|  | Кондитерское изделие. Вафли. | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,08 | 0 | 0 |
| 368 | Фрукты Банан | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,63** | **37,04** | **150,88** | **1090,4** |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***6 ДЕНЬ*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 |  |  | 14 |
| 214 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 | 0,1 |  | 6 |
| 286 | Тефтели из говядины | 90 | 6 | 6 | 5 | 180 |  |  | 2 |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  |  |  |
| 391 | Чай с сахаром | 200 |  | 0,1 | 10 | 43 |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 |  |  |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,08 | 0 | 0 |
| 368 | Фрукты (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 |
|  | ИТОГО: |  | 28 | 23,65 | 142,25 | 874,2 |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***7 ДЕНЬ*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Салат из горошка консервированного | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 |  |  | 14 |
| 39 | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 0,1 |  | 11 |
| 304 | Плов из птицы | 200 | 16 | 24 | 34 | 238 |  |  | 4 |
| 389 | Сок персиковый пром. производства | 200 | 1,2 |  | 25,4 | 105,6 | 0,05 |  | 14,8 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 |  |  |
| 24 | Кондитерское изделие. Шоколад | 40 | 3 | 4 | 29,8 | 166,8 |  |  |  |
|  | Фрукты (мандарин/груша) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |  |  | 368 |
|  | ИТОГО: |  | 26,4 | 37 | 123,4 | 821,1 |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***8 ДЕНЬ*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 160 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 4,40 | 3,92 | 10,4 | 278,32 | 0,06 | 0,04 | 0,65 |
| 172 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | 0,11 | 0,02 |  |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 0,05 | 0,01 | 2,06 |
| 413 | Сосиски отварные | 80 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | 0,07 | 0 | 0,99 |
| 15/1 | Сыр порциями | 20 | 5,07 | 5,07 | 6,47 | 80,0 |  |  |  |
| 1/1 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,0 |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 |  |  |
| 368 | Фрукты (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 |
|  | ИТОГО: |  | 27,51 | 35,87 | 98,13 | 1044,23 |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***9 ДЕНЬ*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 |
| 73 | Рассольник с перловой крупой | 250 | 2,1 | 5,11 | 10 | 120,75 | 0,1 |  | 7 |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 |  |
| 277 | Гуляш из мяса говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 | 0,09 | 0,04 | 9,69 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 0,1 | 10 | 82 |  |  |  |
| 368 | Фрукты (Банан) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,08 |
|  | ИТОГО: |  | 24,31 | 26 | 96 | 792,89 |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***10 ДЕНЬ*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 2010 | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 |  | 15 |
| 128-06 | Суп - лапша  домашняя | 250 | 2,62 | 3,38 | 15,97 | 106,6 | 0,05 | 12,5 | 0,9 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 200 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 0,1 | 10 | 82 |  |  |  |
| 368 | Фрукты (Банан) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 |
|  | Кондитерское изделие. (печенье, пряник и тд.) | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,08 | 0 | 0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 17,87 | 29,09 | 132,83 | 876,88 |  |  |  |