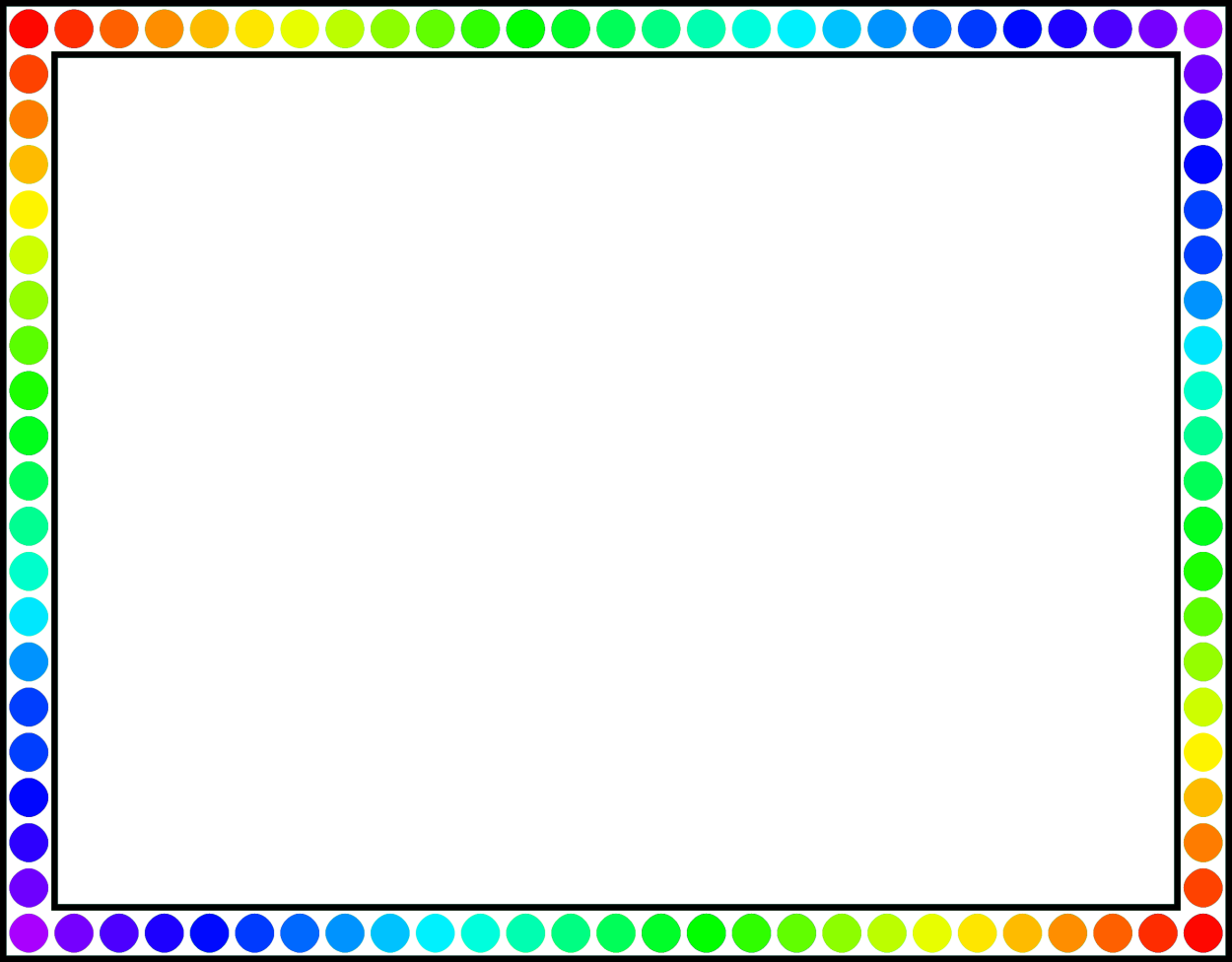
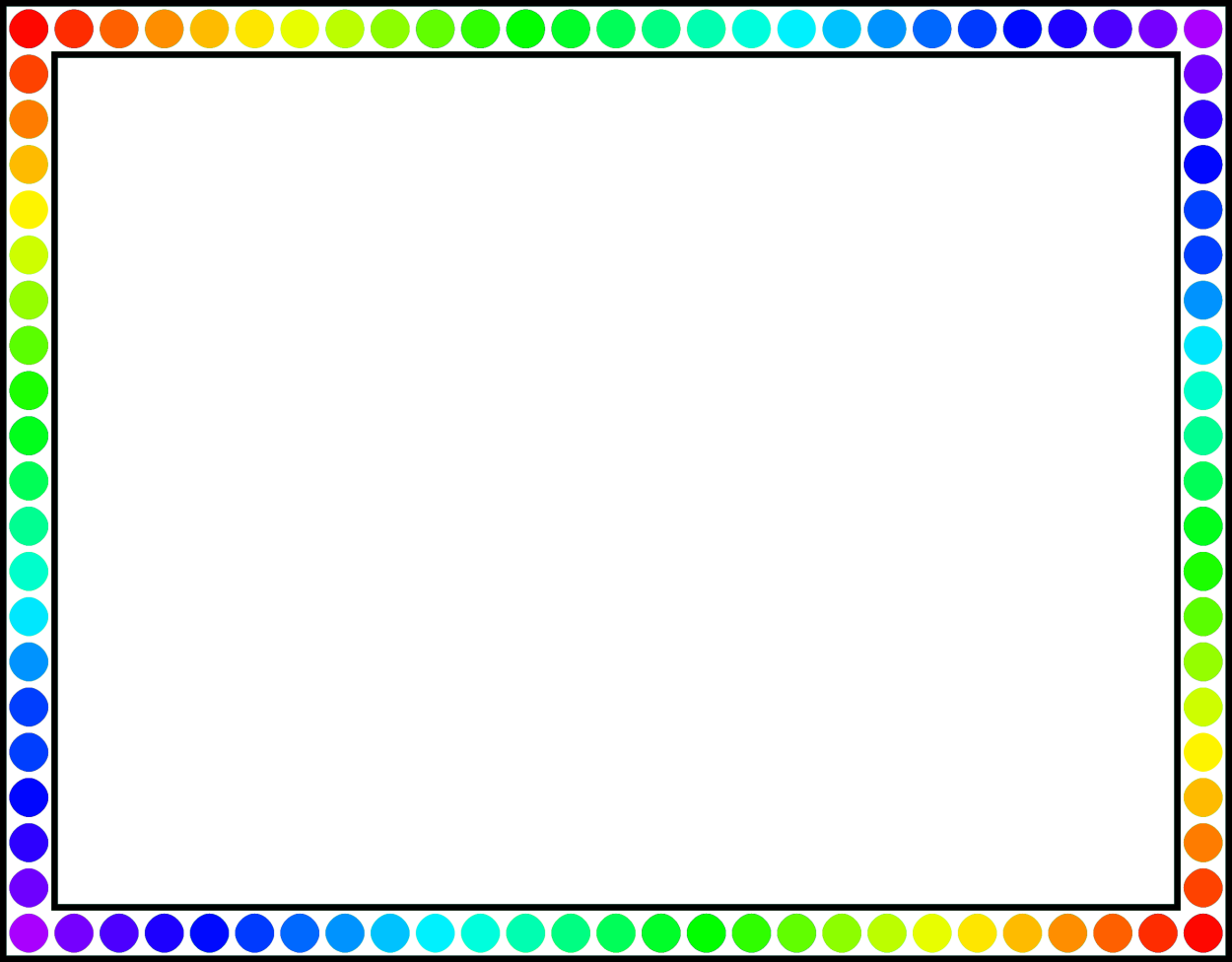


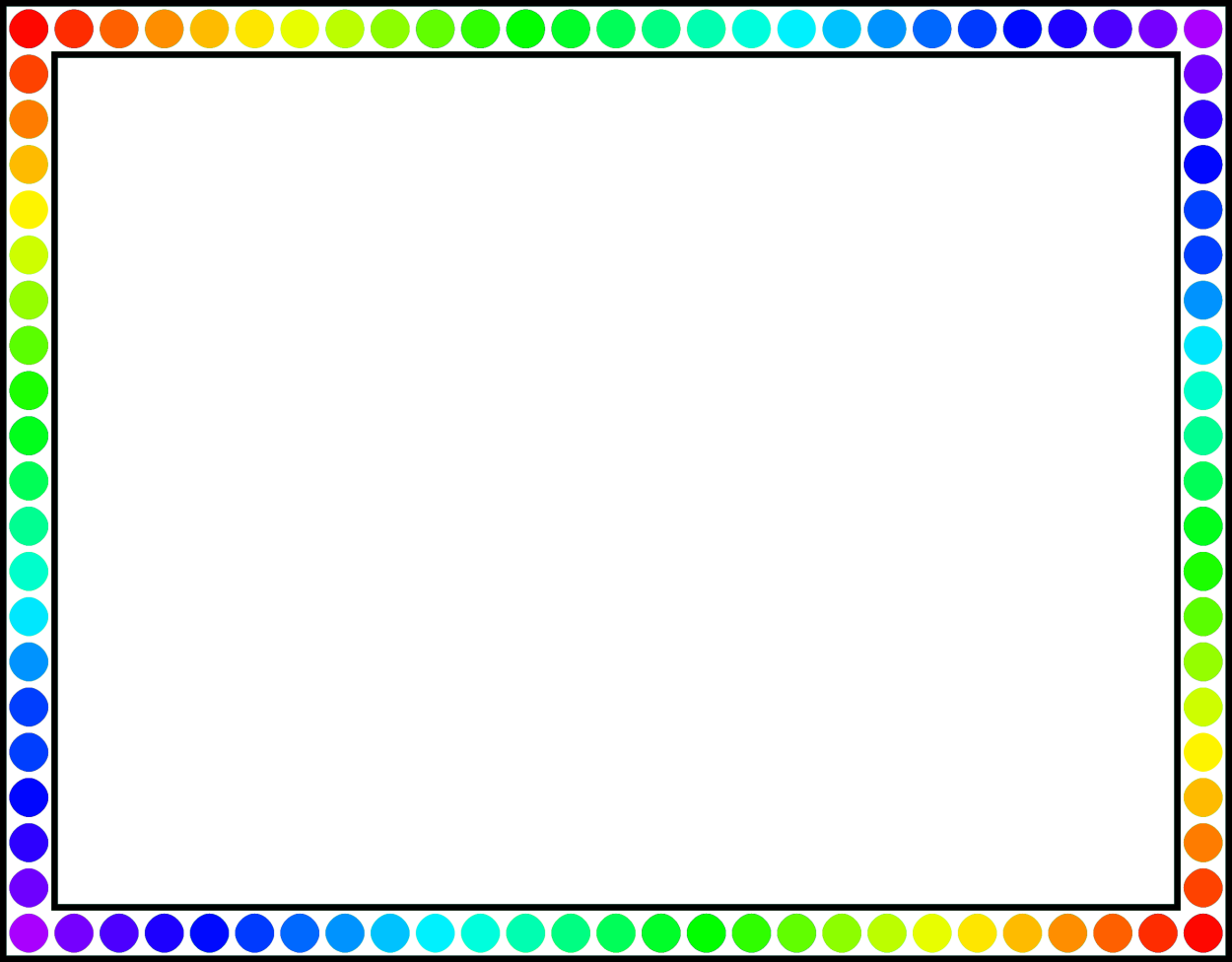
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 1 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба»,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 4,8  2,2  0,18 | 7,7  6,8  3,25 | 19,7  13,16  10,64 | 167,4  122,4  42,06 | 68  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,18** | **17,75** | **43,5** | **331,86** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Свекольник со сметаной,  Мясо кур отварное в соусе,  Макароны отварные,  Огурец соленый,  Хлеб ржаной,  Компот | 180  60  120  35  40  160 | 7,4  8,06  6,84  0,36  2,4  0,2 | 7,2  7,47  5,78  0,05  0,4  0 | 11  1,76  32,94  1,13  17,73  12,18 | 316  102,5  236,41  1,5  75,6  45,07 | 55  2/9  204  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **595** | **25,26** | **20,9** | **76,74** | **777,08** |  |
| Полдник | Салат из моркови,  Хлеб пшеничный,  Напиток | 90  30  160 | 1,09  1,84  0,2 | 6,4  0,64  0 | 8,7  12,56  12,18 | 95,3  64,33  55 | 17  701  407 |
| Итого за полдник |  | **280** | **3,13** | **7,04** | **33,44** | **214,63** |  |
| Итого за 1 день |  | 1331 | 36,07 | 45,79 | 163,78 | 1369,57 |  |



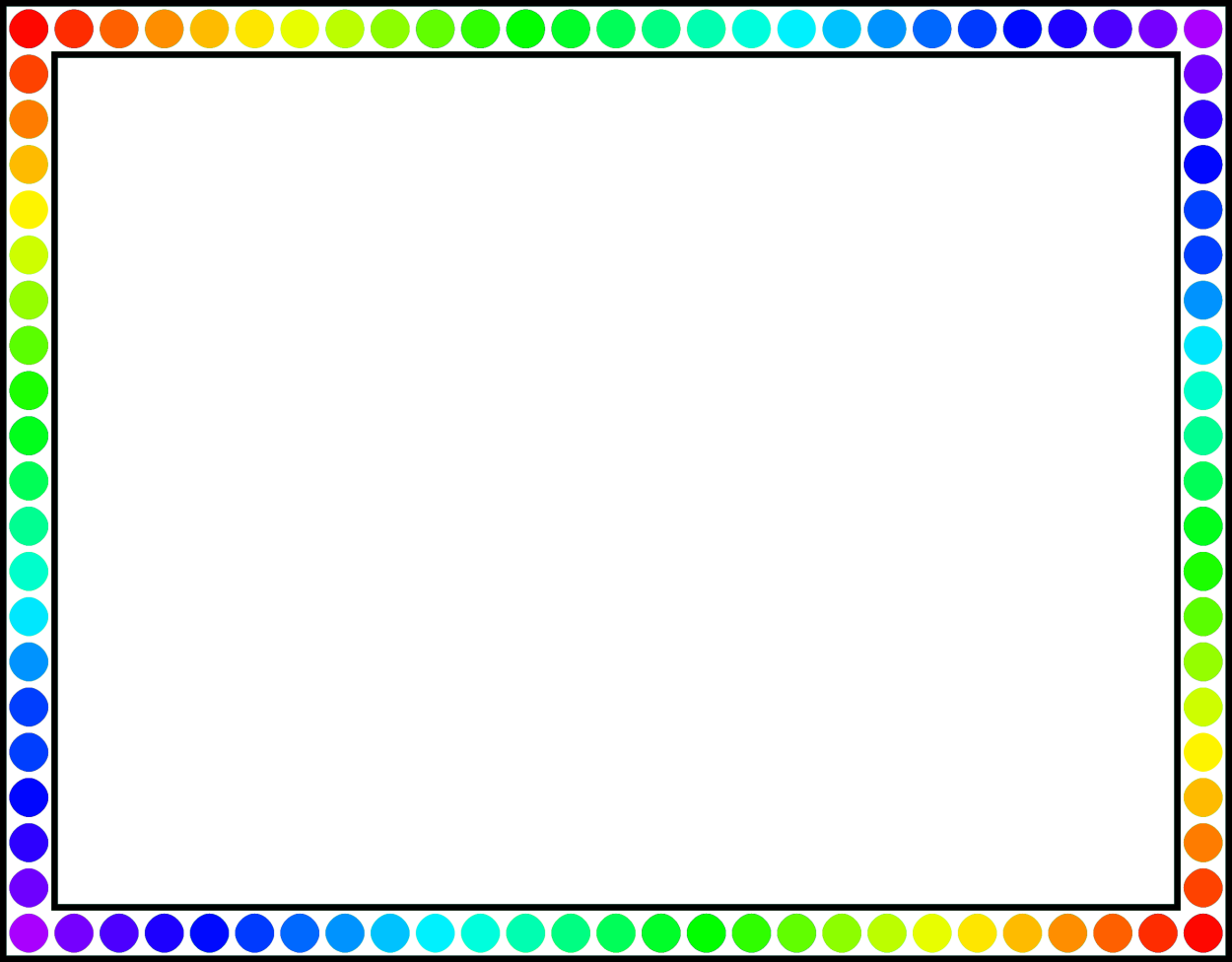
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная,  Хлеб пшеничный с маслом, сыром,  Чай с сахаром | 150  56  170 | 5,07  5,9  0,18 | 8,8  8,6  3,25 | 21,3  18,13  10,64 | 180,2  172,98  42,06 | 70  3  136 |
| Итого за завтрак |  | **376** | **10,98** | **20,1** | **47,87** | **400,54** |  |
| 2 завтрак | Апельсин | 95 | 0,4 | 0,22 | 17,42 | 49,26 | 368/371 |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной,  Жаркое по-домашнему,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Кисель | 180  120  40  40  160 | 9,8  15,63  0,54  2,4  0 | 3,4  3,98  3,48  0,4  0 | 13,28  15,6  3,34  17,73  15,68 | 346,6  156,77  37,56  75,6  64 | 76  276  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **540** | **28,37** | **11,26** | **65,63** | **680,53** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная,  Какао с молоком сгущенным | 60  160 | 5,43  2,62 | 3,3  2,4 | 36,61  16,5 | 197,4  98,1 | 466  384 |
| Итого за полдник |  | **220** | **8,05** | **5,7** | **53,11** | **295,5** |  |
| Итого за 2 день |  | 1231 | 47,8 | 37,28 | 184,03 | 1425,83 |  |



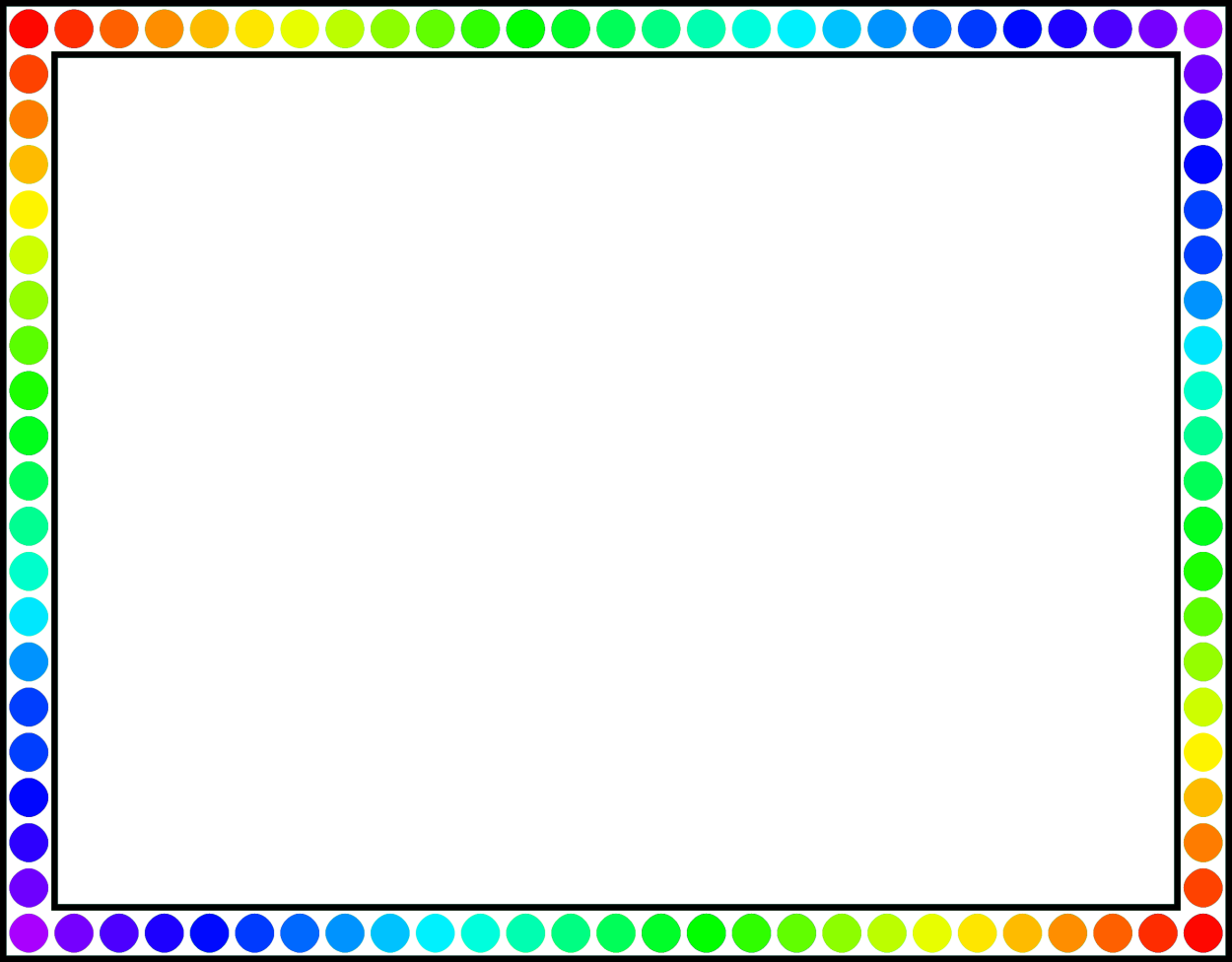
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 5,25  2,2  0,18 | 7,8  6,8  3,25 | 18,75  13,16  10,64 | 174,7  122,4  42,06 | 132  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,63** | **17,85** | **42,55** | **339,16** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Щи со сметаной,  Мясо кур отварное в соусе,  Каша гречневая рассыпчатая,  Огурец солёный,  Хлеб ржаной,  Компот | 180  60  120  35  40  160 | 7,58  8,06  6,84  0,36  2,4  0,35 | 8,27  7,47  5,78  0,05  0,4  0,02 | 6,97  1,76  32,94  1,13  17,73  22,21 | 446,6  102,5  216,41  1,5  75,6  90,4 | 32  2/9  67  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **595** | **25,59** | **21,99** | **82,74** | **933,01** |  |
| Полдник | Сырники,  Кофейный напиток с молоком сгущенным | 60  160 | 18,6  2,15 | 13,6  1,46 | 19,8  15,5 | 286,9  84 | 231  396 |
| Итого за полдник |  | **220** | **20,75** | **15,06** | **35,3** | **370,9** |  |
| Итого за 3 день |  | 1271 | 54,47 | 55 | 170,69 | 1689,07 |  |



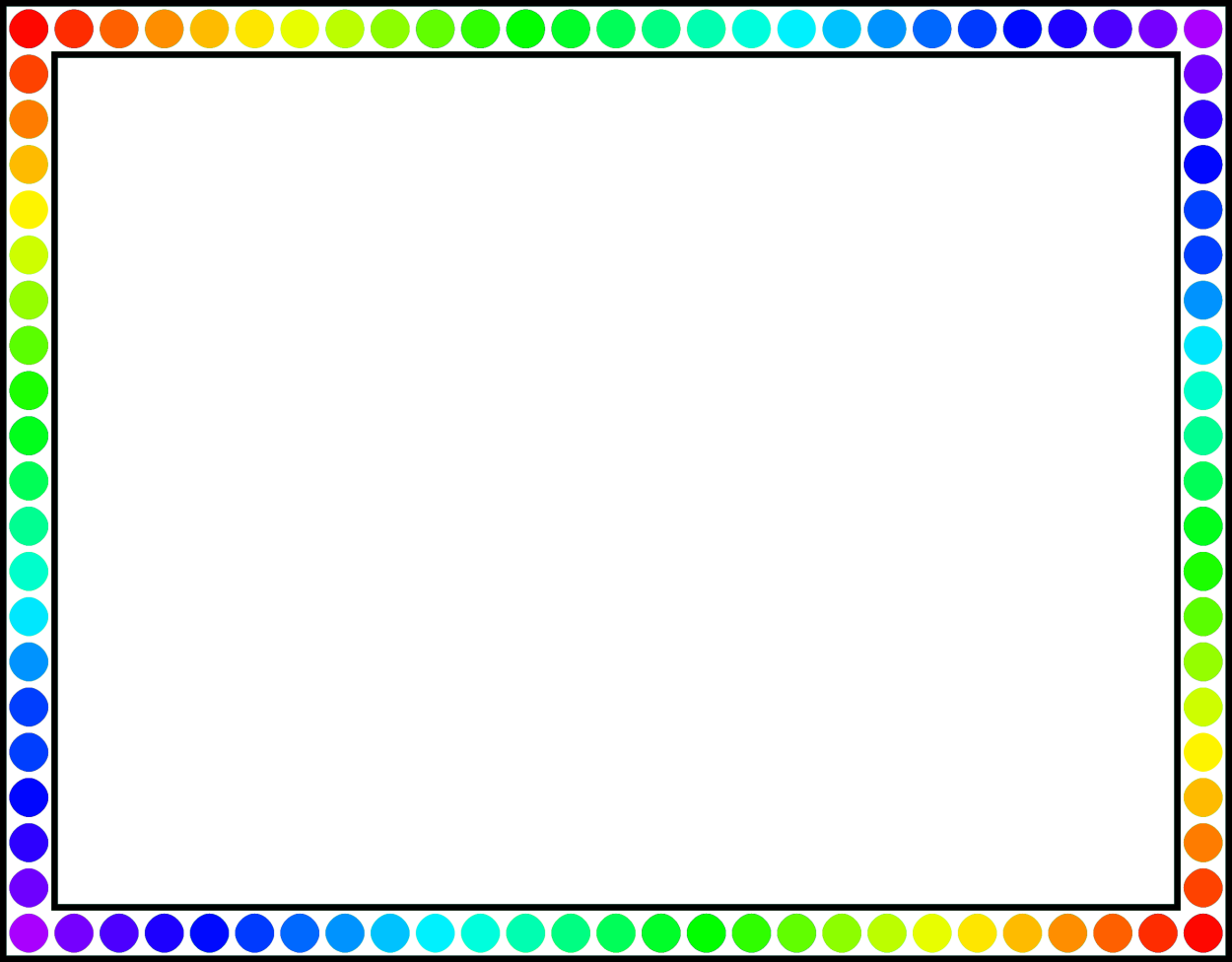
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 4,5  2,2  0,18 | 7,38  6,8  3,25 | 27,27  13,16  10,65 | 193,5  122,4  42,06 | 131  1  137 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **6,88** | **17,43** | **51,08** | **357,96** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп лапша на курином бульоне,  Запеканка картофельная,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Кисель | 180  150  40  40  160 | 9,64  6,8  0,54  2,4  0 | 9,48  7  3,48  0,4  0 | 15,06  11  3,34  17,73  15,68 | 416,2  103  37,56  75,6  64 | 85  200  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **570** | **19,38** | **20,36** | **62,81** | **696,36** |  |
| Полдник | Яйцо отварное,  Хлеб пшеничный,  Какао с молоком | 60  30  160 | 5,43  1,84  1,62 | 3,3  0,64  1,4 | 36,61  12,56  16,5 | 94,2  64,33  98,1 | 466  701  397 |
| Итого за полдник |  | **220** | **7,05** | **4,7** | **53,11** | **295,5** |  |
| Итого за 4 день |  | 1246 | 33,81 | 42,59 | 177,1 | 1395,82 |  |



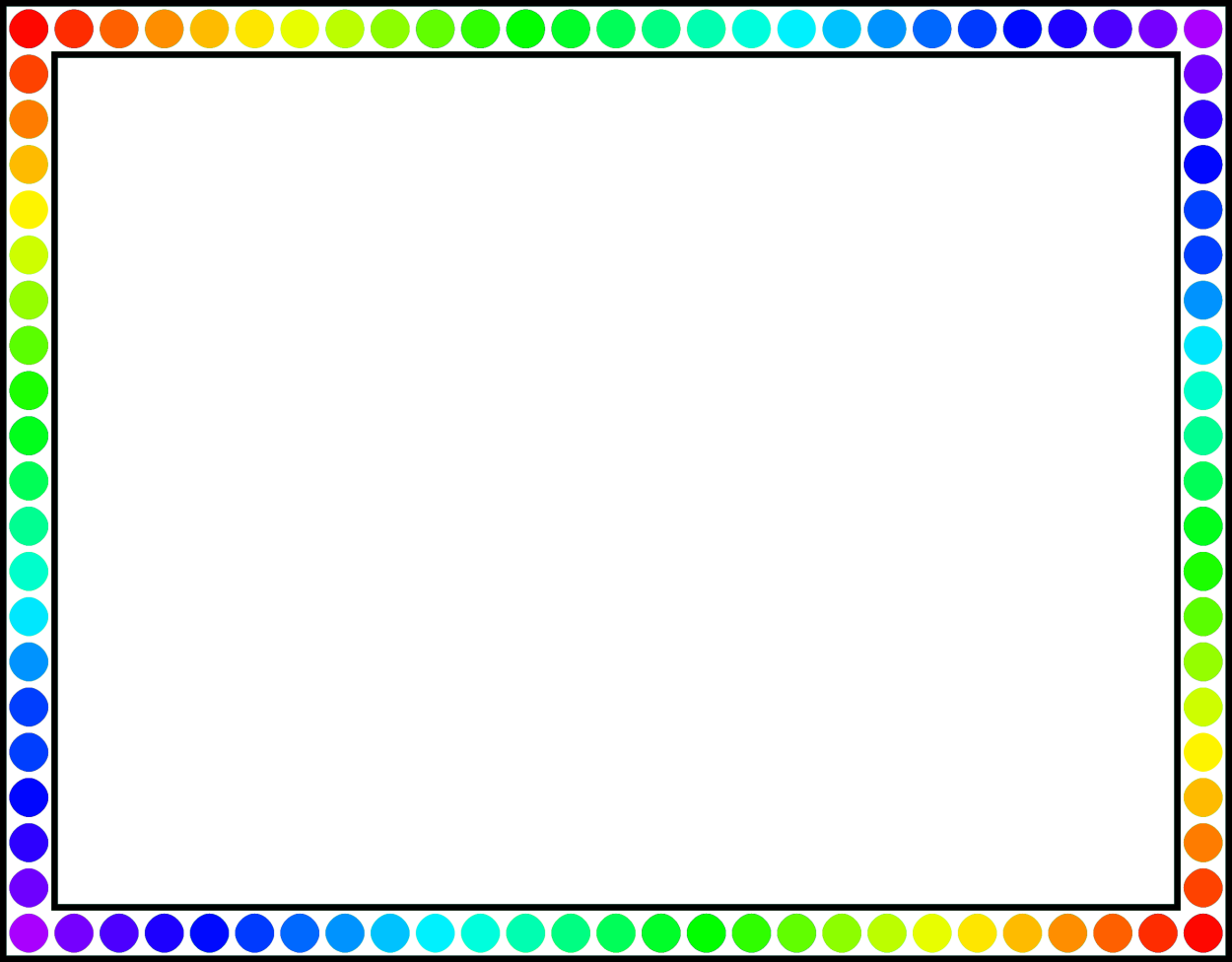
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя первая | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептуры | |
| День 5 |  | Грамм | Б | Ж | У |  | |  | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая,  Хлеб пшеничный с маслом  Чай с лимоном | 150  36  170 | 4,9  2,2  0,18 | 8,25  6,8  3,25 | 19,1  13,16  10,64 | 185,5  122,4  42,06 | | 69  1  137 | |
| Итого за завтрак |  | **356** | **6,88** | **17,43** | **51,08** | **357,96** | |  | |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | | 134 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками,  Рис отварной,  Котлета рубленная,  Соус томатный с овощами,  Салат овощной,  Хлеб ржаной,  Компот | 180  120  60  40  40  40  160 | 9,64  2,92  10,07  0,58  0,54  2,4  0,35 | 9,48  4,3  9,52  2,83  3,48  0,4  0,02 | 15,06  29,35  3,15  5,04  3,34  17,73  22,21 | 416,2  167,8  97,5  47,96  37,56  75,6  90,4 | | 85  315  282/305  349  6/20/21/33  700  376 | |
| Итого за обед |  | **570** | **26,5** | **30,03** | **95,88** | **933,02** | |  | |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Кофейный напиток на молоке | 60  160 | 5,43  3,66 | 3,3  4,03 | 36,61  17,2 | 197,4  116,28 | | 466  130 | |
| Итого за полдник |  | **220** | **7,05** | **4,7** | **53,11** | **295,5** | |  | |
| Итого за 5 день |  | 1246 | 40,93 | 52,26 | 210,17 | 1632,48 | |  | |
| Итого за неделю |  |  | **213,08** | **232,92** | **905,77** | **7512,77** | |  | |



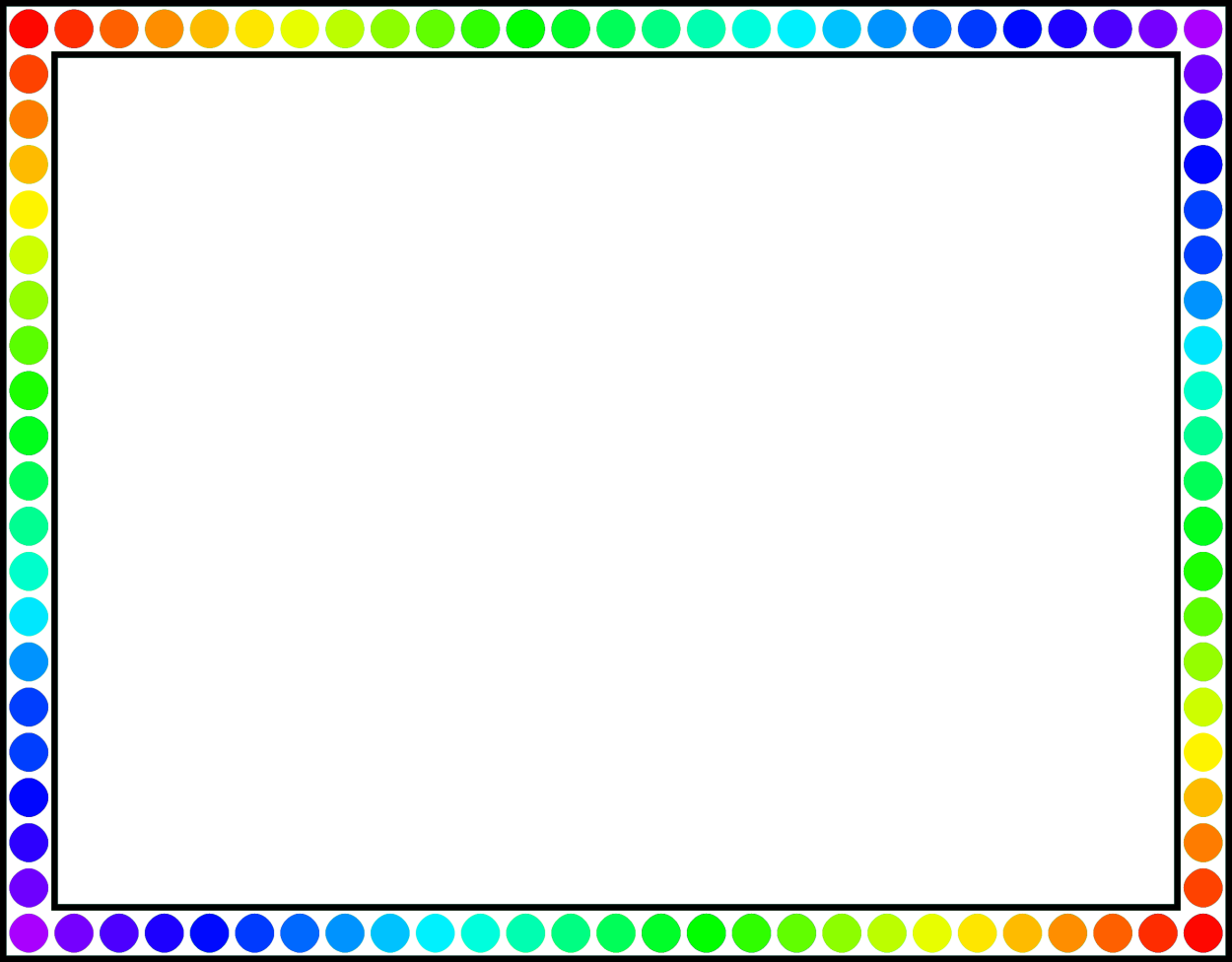
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 1 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 4,8  2,2  0,18 | 7,7  6,8  3,25 | 19,7  13,16  10,64 | 167,4  122,4  42,06 | 66  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,18** | **17,75** | **43,5** | **331,86** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп гороховый,  Мясо кур отварное в соусе,  Макароны отварные,  Огурец солёный,  Хлеб ржаной,  Компот | 180  60  120  35  40  160 | 7,4  8,06  6,84  0,36  2,4  0,2 | 7,2  7,47  5,78  0,05  0,4  0 | 11  1,76  32,94  1,13  17,73  12,18 | 316  102,5  236,41  1,5  75,6  45,07 | 42  2/9  204  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **595** | **25,26** | **20,9** | **76,74** | **777,08** |  |
| Полдник | Кондитерские изделия промышленного производства,  Молоко кипяченое | 60  160 | 4,8  4,88 | 12  4,35 | 30  8,08 | 223  90,67 | 609  400 |
| Итого за полдник |  | **250** | **9,68** | **16,35** | **38,08** | **313,67** |  |
| Итого за 1 день |  | 1301 | 42,62 | 55,1 | 168,42 | 1468,61 |  |



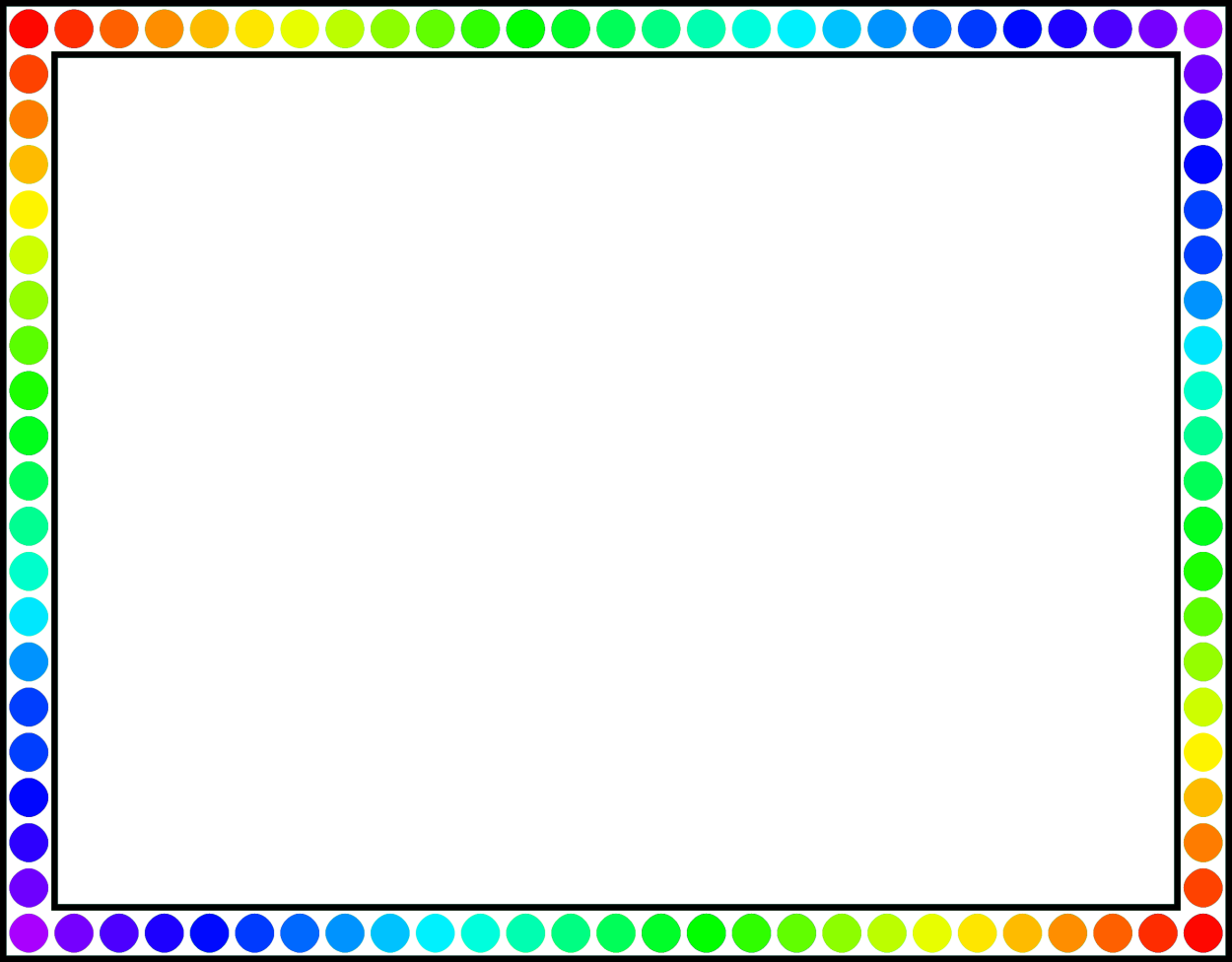
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 2 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 5,07  2,2  0,18 | 8,8  6,8  3,25 | 21,3  13,16  10,64 | 180,2  122,4  42,06 | 70  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,45** | **18,85** | **45,1** | **344,66** |  |
| 2 завтрак | Апельсин | 95 | 0,4 | 0,22 | 17,42 | 49,26 | 368/371 |
| Обед | Суп с крупой  Котлета рыбная  Картофельное пюре  Соус томатный с овощами  Салат овощной  Хлеб ржаной  Кисель | 180  60  120  40  40  40  160 | 1,5  8,06  2,45  0,58  0,54  2,4  0 | 3,65  2,82  3,84  2,83  3,48  0,4  0 | 12,3  5,99  16,36  5,04  3,34  17,73  15,68 | 286,6  94,5  109,8  47,96  37,56  75,6  64 | 155  255  58  349  6/20/21/75  700  122 |
| Итого за обед |  | **640** | **15,53** | **17,02** | **76,44** | **716,02** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная  Кофейный напиток с молоком сгущенным | 60  160 | 5,43  2,15 | 3,3  1,46 | 36,61  15,5 | 197,4  84 | 466  396 |
| Итого за полдник |  | **220** | **7,58** | **4,76** | **52,11** | **281,4** |  |
| Итого за 2 день |  | 1311 | 30,96 | 40,85 | 191,07 | 1391,34 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 3 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 4,9  2,2  0,18 | 8,25  6,8  3,25 | 19,1  13,16  10,64 | 185,5  122,4  42,06 | 69  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,28** | **18,3** | **42,9** | **349,96** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Борщ со сметаной,  Плов,  Огурец солёный,  Хлеб ржаной,  Компот | 180  120  35  40  160 | 12,08  12  0,36  2,4  0,35 | 5,74  11,09  0,05  0,4  0,02 | 10,42  20,08  1,13  17,73  22,21 | 664,98  238  1,5  75,6  90,4 | 62  304  112  700  376 |
| Итого за обед |  | **535** | **27,19** | **17,3** | **71,57** | **1070,38** |  |
| Полдник | Бутерброд с повидлом  Какао с молоком | 55  160 | 2,9  1,62 | 4,6  1,4 | 34,13  16,5 | 190,3  98,1 | 86  397 |
| Итого за полдник |  | **215** | **4,52** | **6** | **50,63** | **288,84** |  |
| Итого за 3 день |  | 1206 | 39,49 | 41,7 | 175,2 | 1755,18 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 4 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 4,5  2,2  0,18 | 7,38  6,8  3,25 | 27,27  13,16  10,64 | 193,5  122,4  42,06 | 131  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **6,88** | **17,43** | **51,07** | **357,96** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 134 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками,  Капуста тушёная (Солянка),  Огурец соленый,  Хлеб ржаной,  Кисель | 210  150  35  40  160 | 10,3  6,8  0,36  2,4  0 | 3,14  7  0,05  0,4  0 | 12,36  11  1,13  17,73  15,68 | 400,3  103  1,5  75,6  64 | 83/121  200  112  700  122 |
| Итого за обед |  | **595** | **19,86** | **10,59** | **57,9** | **644,4** |  |
| Полдник | Омлет,  Хлеб пшеничный,  Какао с молоком | 65  30  160 | 5,73  1,84  1,62 | 9,04  0,64  1,4 | 18,1  12,56  16,5 | 127  64,33  98,1 | 215  701  397 |
| Итого за полдник |  | **255** | **9,19** | **11,08** | **47,16** | **289,43** |  |
| Итого за 4 день |  | 1306 | 36,43 | 39,2 | 166,23 | 1337,79 |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Неделя вторая | Наименование блюд | Выход  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | № технологической карты |
| День 5 |  | Грамм | Б | Ж | У |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная,  Хлеб пшеничный с маслом,  Чай с сахаром | 150  36  170 | 5,25  2,2  0,18 | 7,8  6,8  3,25 | 18,75  13,16  10,64 | 174,7  122,4  42,06 | 132  1  136 |
| Итого за завтрак |  | **356** | **7,63** | **17,85** | **42,55** | **339,16** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,22 | 17,42 | 49,26 | 368/371 |
| Обед | Суп рыбный,  Мясо кур отварное в соусе,  Каша гречневая рассыпчатая,  Огурец соленый,  Хлеб ржаной,  Напиток | 180  60  120  35  40  160 | 7,3  8,06  6,84  0,36  2,4  0,2 | 1,8  7,47  5,78  0,05  0,4  0 | 11,97  1,76  32,94  1,13  17,73  12,18 | 258,61  102,5  216,41  1,5  75,6  55 | 44  2/9  67  112  700  407 |
| Итого за обед |  | **595** | **25,16** | **15,5** | **77,71** | **709,62** |  |
| Полдник | Винегрет,  Хлеб пшеничный,  Кофейный напиток на молоке | 100  30  160 | 1,76  1,84  3,66 | 8  0,64  4,03 | 10  12,56  17,2 | 119,08  64,33  116,28 | 45  701  130 |
| Итого за полдник |  | **290** | **7,26** | **12,67** | **39,76** | **299,69** |  |
| Итого за 5 день |  | 1336 | 40,45 | 46,24 | 177,44 | 1397,73 |  |
| Итого за неделю |  |  | **189,95** | **223,09** | **878,36** | **7350,65** |  |
| Итого за весь период |  |  | **403,03** | **456,01** | **1784,13** | **14863,42** |  |