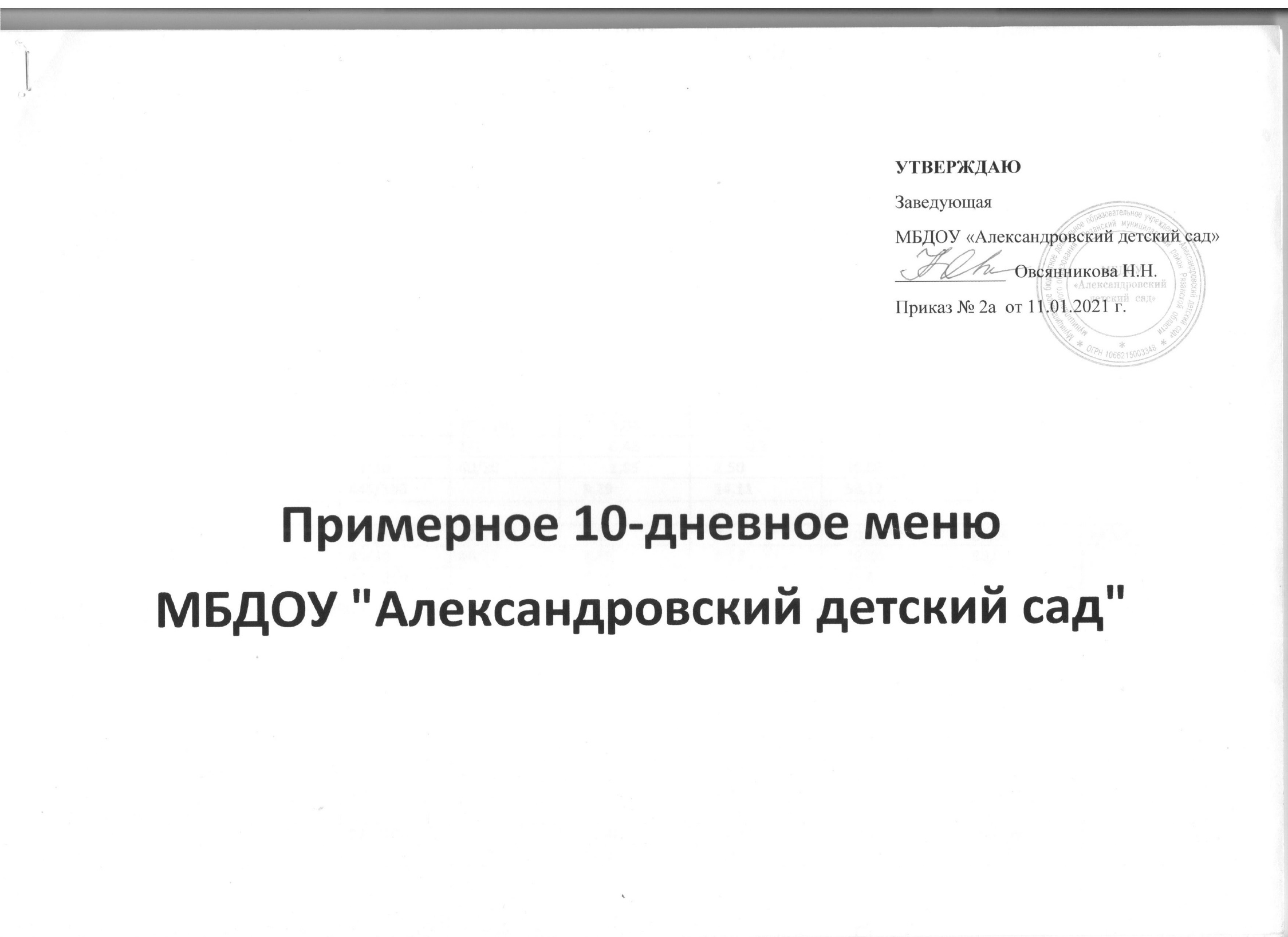
**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная манная** | **220/200** |  | **7,32** | **9,38** | **28,12** | **210,74** | **№ 185** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| Крупа манная |  | 20/18 | 2,26 | 0,14 | 14,66 | 65,20 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| **Чай c сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | **№ 392** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **445/380** |  | **9,29** | **14,11** | **58,17** | **354,22** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **200/180** | 200/180 | **3,20** | **0** | **20,40** | **82,80** | **№ 399** |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Итого:** | **240/210** |  | **6,52** | **0,52** | **39,64** | **173,60** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый** | **250/200** |  | **7,44** | **9,67** | **27,49** | **235,38** | **№ 81** |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Горох |  | 20/18 | 1,00 | 0,32 | 11,54 | 64,6 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Гренки** | **20/15** |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,40** | **№ 115** |
| Хлеб пшеничный |  | 20/15 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 |  |
| **Плов** | **220/200** |  | **18,40** | **15,34** | **41,63** | **366,49** |  |
| Мясо |  | 75/70 | 14,25 | 9,75 | 0 | 142,5 |  |
| Рис |  | 50/40 | 3,50 | 0,30 | 38,50 | 161,5 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,81 |  |
| Томат |  | 8/7 | 0,29 | 0 | 0,94 | 4,80 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Огурец соленый** | **40/30** | 40/30 | **0,24** | **0** | **0** | **2,80** |  |
| **Компот из сухих фруктов** | **200/180** |  | **0,24** | **2,60** | **22,65** | **89,72** | **№ 376** |
| Сахар |  | 13/11 | 0 | 2,60 | 12,97 | 48,62 |  |
| Сухофрукты |  | 15/15 | 0,24 | 0 | 9,68 | 41,10 |  |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого:** | **795/685** |  | **30,09** | **28,22** | **126,39** | **843,99** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба припущенная c овощами** | **80/70** |  | **11,82** | **4,92** | **9,21** | **123,67** | **№ 245** |
| Рыба с/м |  | 90/85 | 10,44 | 0,81 | 0 | 45,00 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,81 |  |
| Масло растительное |  | 4/3 | 0 | 3,98 | 0 | 36,00 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| **Рагу овощное** | **220/200** |  | **3,21** | **4,13** | **19,82** | **127,57** | **№ 242** |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,81 |  |
| Капуста свежая |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 3,87 | 22,40 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| **Напиток из плодов шиповника** | **200/180** |  | **0,16** | **2,27** | **13,22** | **52,04** | **№ 398** |
| Шиповник |  | 10/9 | 0,16 | 0,07 | 2,24 | 10,90 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **39,64** | **173,60** |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** | **№ 368** |
| **Итого:** | **630/560** |  | **19,59** | **11,84** | **91,97** | **522,48** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  |  | **65,49** | **54,69** | **316,17** | **1894,29** |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка из творога** | **120/100** |  | **15,32** | **20,60** | **24,38** | **320,30** | **№ 237** |
| Творог |  | 100/90 | 12,00 | 9,00 | 3,30 | 141,00 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,08 | 19,60 |  |
| Крупа манная |  | 15/14 | 1,70 | 0,11 | 11,00 | 48,90 |  |
| Сахар |  | 10/8 | 0 | 2,00 | 9,98 | 37,40 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Масло растительное |  | 4/3 | 0 | 4,00 | 0 | 36,00 |  |
| **Соус сметанный сладкий** | **40/30** |  | **1,52** | **2,65** | **12,90** | **73,72** |  |
| Сметана |  | 8/7 | 0,24 | 1,20 | 0,36 | 16,32 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Сахар |  | 5/5 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| Молоко |  | 10/9 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,80 |  |
| **Напиток из смородины** | **200/180** |  | **1,23** | **1,18** | **31,60** | **132,05** |  |
| Варенье |  | 25/20 | 0,15 | 0,18 | 16,53 | 67,75 |  |
| Сахар |  | 5 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** |  |
| **Итого:** | **450/390** |  | **19,15** | **24,43** | **78,96** | **571,67** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **180/150** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Итого:** | **240/210** |  | **8,36** | **6,28** | **27,70** | **195,20** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп вермешелевый** | **250/200** |  | **7,04** | **9,53** | **17,19** | **179,18** |  |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Вермишель |  | 20/18 | 2,00 | 0,18 | 15,04 | 66,40 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Тефтели мясные** | **80/70** |  | **16,01** | **13,42** | **15,90** | **250,26** | **№ 286** |
| Свинина |  | 40/35 | 7,60 | 5,20 | 0 | 80,80 |  |
| Говядина |  | 35/35 | 4,94 | 1,72 | 0 | 35,00 |  |
| Рис |  | 10/9 | 0,70 | 0,06 | 7,70 | 32,30 |  |
| Лук |  | 12/10 | 0,18 | 0 | 1,03 | 4,64 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 4,95 | 0 | 45,00 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,09 | 19,62 |  |
| **Капуста тушеная** | **220/200** |  | **4,31** | **5,29** | **14,59** | **121,74** | **№ 132** |
| Капуста свежая |  | 250/240 | 3,50 | 0 | 10,75 | 56,00 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,30 | 0 | 1,72 | 7,74 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,20 | 0 | 1,12 | 5,28 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| Томат |  | 8/7 | 0,29 | 0 | 0,94 | 4,80 |  |
| **Компот из сушеных фруктов** | **200/180** |  | **0,24** | **2,95** | **22,65** | **89,72** | **№ 376** |
| Сахар |  | 13/11 | 0 | 2,60 | 12,97 | 48,62 |  |
| Сухофрукты |  | 15/15 | 0,24 | 0 | 9,68 | 41,10 |  |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого:** | **800/690** |  | **29,95** | **31,54** | **95,33** | **747,90** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная гречневая** | **220/200** |  | **7,58** | **9,76** | **26,76** | **211,34** | **№ 185** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,16 | 104,40 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| Крупа гречневая |  | 20/18 | 2,52 | 0,52 | 13,60 | 65,80 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| **Какао с молоком** | **200/180** |  | **5,52** | **8,26** | **19,34** | **151,32** | **№ 397** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,16 | 104,40 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Какао |  | 2/2 | 0,48 | 0,30 | 0,20 | 5,78 |  |
| **Бутерброд с маслом** | **50/39** |  | **3,38** | **8,77** | **19,28** | **165,60** | **№ 1** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| Масло сливочное |  | 10/9 | 0,06 | 8,25 | 0,04 | 74,80 |  |
| **Итого:** | **470/419** |  | **16,48** | **26,79** | **65,38** | **528,26** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  |  | **73,94** | **89,04** | **267,37** | **2043,03** |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет натуральный** | **80/70** |  | **10,18** | **13,11** | **1,72** | **169,65** | **№ 215** |
| Яйцо |  | 1,5/1 | 9,45 | 8,18 | 0,52 | 117,75 |  |
| Молоко |  | 25/20 | 0,70 | 0,80 | 1,18 | 14,50 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| **Чай с сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | **№ 392** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай -заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Бутерброд с сыром** | **55/44** |  | **7,34** | **0,93** | **19,24** | **144,95** | **№ 3** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| Сыр |  | 15/14 | 4,02 | 0,41 | 0 | 54,15 |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** | **№ 368** |
| **Итого:** | **425/374** |  | **18,72** | **16,27** | **42,04** | **402,18** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **180/150** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **225/200** |  | **6,89** | **8,26** | **27,51** | **205,90** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рассольник со сметаной** | **250/200** |  | **6,48** | **10,66** | **8,80** | **166,86** |  |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| Перловка |  | 10/9 | 0,90 | 0,11 | 7,30 | 32,40 |  |
| Лук |  | 15 | 0,30 | 0 | 0 | 7,74 |  |
| Морковь |  | 15 | 0,20 | 0 | 1,12 | 5,28 |  |
| Огурец соленый |  | 30/25 | 0,18 | 0 | 0 | 2,10 |  |
| Сметана |  | 8/7 | 0,24 | 1,20 | 0,36 | 16,32 |  |
| **Котлета рыбная** | **80/70** |  | **14,55** | **7,84** | **14,53** | **181,36** | **№ 244** |
| Рыба с/м |  | 90/85 | 10,44 | 0,81 | 0 | 45,00 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| Молоко |  | 12/10 | 0,34 | 0,38 | 0,56 | 6,96 |  |
| Лук |  | 12/10 | 0,18 | 0 | 1,03 | 4,64 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 12/10 | 1,00 | 0,16 | 5,77 | 27,24 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,09 | 19,62 |  |
| **Пюре картофельное** | **170/150** |  | **4,93** | **5,73** | **36,87** | **211,40** | **№ 321** |
| Картофель |  | 250/240 | 3,50 | 0 | 34,50 | 145,00 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Молоко |  | 50/45 | 1,40 | 1,60 | 2,35 | 29,00 |  |
| **Икра кабачковая** | **40/35** | 40/35 | **0** | **0** | **0,40** | **0** |  |
| **Сок** | **200/180** | 200/180 | **3,20** | **0** | **20,40** | **82,80** | **№ 399** |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого:** | **815/690** |  | **31,51** | **24,58** | **106,00** | **699,42** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная пшенная** | **220/200** |  | **7,46** | **9,82** | **26,12** | **212,34** | **№ 185** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| Пшено |  | 20/18 | 2,40 | 0,58 | 12,66 | 66,80 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200/180** |  | **5,16** | **8,05** | **20,86** | **152,28** | **№ 395** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Кофе |  | 2/2 | 0,12 | 0,09 | 1,42 | 6,74 |  |
| **Бутерброд с маслом** | **50/39** |  | **3,38** | **8,77** | **19,28** | **165,60** |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| Масло сливочное |  | 10/9 | 0,06 | 8,25 | 0,04 | 74,80 |  |
| **Итого:** | **470/419** |  | **16,00** | **26,64** | **66,26** | **530,22** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  |  | **73,12** | **75,75** | **241,81** | **1837,72** |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная геркулесовая** | **220/200** |  | **7,44** | **10,40** | **26,54** | **214,54** | **№ 185** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| Геркулес |  | 20/18 | 2,38 | 1,16 | 13,08 | 69,00 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| **Чай с молоком** | **200/180** |  | **2,92** | **5,43** | **15,70** | **99,98** | **№ 394** |
| Молоко |  | 100/90 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Бутерброд с сыром** | **55/44** |  | **7,34** | **0,93** | **19,24** | **144,95** |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| Сыр |  | 15/14 | 4,02 | 0,41 | 0 | 54,15 |  |
| **Итого:** | **475/424** |  | **17,70** | **16,76** | **61,48** | **459,47** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **180/150** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **225/200** |  | **6,89** | **8,26** | **27,51** | **205,90** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи со сметаной** | **250/200** |  | **8,08** | **10,55** | **20,65** | **209,50** | **№ 67** |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Капуста свежая |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 4,30 | 22,40 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| Сметана |  | 8/7 | 0,24 | 1,20 | 0,36 | 16,32 |  |
| **Котлета мясная** | **80/70** |  | **16,65** | **13,95** | **14,52** | **252,14** | **№ 282** |
| Свинина |  | 40/35 | 7,60 | 5,20 | 0 | 80,80 |  |
| Говядина |  | 35/35 | 4,94 | 1,72 | 0 | 35,00 |  |
| Лук |  | 12/10 | 0,18 | 0 | 1,03 | 4,64 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 12/10 | 1,00 | 0,16 | 5,77 | 27,24 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| Молоко |  | 12/10 | 0,34 | 0,38 | 0,56 | 6,96 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,08 | 19,60 |  |
| **Макароны отварные** | **180/150** |  | **5,03** | **4,58** | **37,62** | **203,40** | **№ 204** |
| Макароны |  | 50/40 | 5,00 | 0,45 | 37,60 | 166,00 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| **Салат из свеклы** | **55/50** |  | **0,84** | **5,00** | **1,08** | **68,04** | **№ 33** |
| Свекла |  | 60/55 | 0,84 | 0 | 1,08 | 23,04 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| **Компот из сушенных фруктов** | **200/180** |  | **0,24** | **2,60** | **22,65** | **89,72** | **№ 376** |
| Сухофрукты |  | 15/15 | 0,24 | 0 | 9,68 | 41,10 |  |
| Сахар |  | 13/11 | 0 | 2,60 | 12,97 | 48,62 |  |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого:** | **815/690** |  | **33,19** | **37,05** | **121,52** | **92,98** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сырники из творога** | **120/100** |  | **16,19** | **20,79** | **31,21** | **353,50** | **№ 231** |
| Творог |  | 100/90 | 12,00 | 9,00 | 3,30 | 141,00 |  |
| Крупа манная |  | 5/5 | 0,57 | 0,04 | 3,67 | 16,30 |  |
| Сахар |  | 10/8 | 0 | 2,00 | 9,98 | 37,40 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,08 | 19,60 |  |
| Мука пшеничная |  | 20/18 | 2,00 | 0,26 | 14,16 | 65,80 |  |
| Масло растительное |  | 4/3 | 0 | 4,00 | 0 | 36,00 |  |
| **Соус сладкий** | **40/30** |  | **0,15** | **0,18** | **20,63** | **84,00** |  |
| Варенье |  | 25/20 | 0,15 | 0,18 | 16,53 | 67,75 |  |
| Крахмал |  | 5/5 | 0 | 0 | 4,10 | 16,25 |  |
| **Напиток из шиповника** | **200/180** |  | **0,16** | **2,27** | **13,22** | **52,04** | **№ 383** |
| Шиповник |  | 10/10 | 0,16 | 0,07 | 2,24 | 10,90 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** | **№ 368** |
| **Итого:** | **450/390** |  | **17,58** | **23,24** | **75,14** | **535,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **75,36** | **85,29** | **285,65** | **2130,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная рисовая** | **220/200** |  | **5,20** | **9,36** | **38,22** | **210,14** | **№ 185** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Рис |  | 20/18 | 0,14 | 0,12 | 15,40 | 64,60 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| **Какао с молоком** | **200/180** |  | **5,52** | **8,26** | **19,64** | **151,32** | **№ 397** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Какао |  | 2/2 | 0,48 | 0,3 | 0,20 | 5,78 |  |
| **Бутерброд с сыром** | **55/44** |  | **7,34** | **0,93** | **19,24** | **144,95** | **№ 3** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| Сыр |  | 15/14 | 4,02 | 0,41 | 0 | 54,15 |  |
| **Итого:** | **475/424** |  | **18,06** | **18,55** | **77,10** | **506,41** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **180/150** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **225/200** |  | **6,89** | **8,26** | **27,51** | **205,90** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с рыбными консервами** | **250/200** |  | **12,00** | **14,58** | **22,28** | **270,08** | **№ 87** |
| Консервы рыбные |  | 50/45 | 9,00 | 9,00 | 0 | 121,00 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Пшено |  | 10/9 | 1,20 | 0,29 | 6,33 | 33,40 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Картофель тушеный с мясом** | **250/220** |  | **18,14** | **13,05** | **34,20** | **317,84** |  |
| Свинина |  | 75/70 | 14,25 | 9,75 | 0 | 142,50 |  |
| Картофель |  | 220/200 | 3,08 | 0 | 30,36 | 127,60 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,20 | 0 | 1,12 | 5,28 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,30 | 0 | 1,72 | 7,74 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,29 | 0 | 0,94 | 4,80 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 29,92 |  |
| **Салат из квашенной капусты** | **55/50** |  | **1,05** | **5,05** | **3,06** | **13,37** |  |
| Капуста квашенная |  | 50/45 | 0,90 | 0,05 | 2,20 | 9,50 |  |
| Лук |  | 10/9 | 0,15 | 0 | 0,86 | 3,87 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| **Сок** | **200/180** | 200/180 | **3,20** | **0** | **20,40** | **82,20** | **№ 399** |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого:** | **805/690** |  | **36,74** | **33,03** | **104,94** | **790,49** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яйцо вареное** | **50/50** | 50/50 | **6,35** | **5,45** | **0,35** | **78,5** | **№ 213** |
| **Салат из свеклы** | **55/50** |  | **0,84** | **5,00** | **1,08** | **68,04** | **№ 33** |
| Свекла |  | 60/55 | 0,84 | 0 | 1,08 | 23,04 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Булочка домашняя** | **80/70** |  | **9,27** | **13,87** | **55,07** | **358,50** | **№ 469** |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,08 | 19,60 |  |
| Мука пшеничная |  | 60/50 | 6,00 | 0,78 | 42,48 | 197,40 |  |
| Молоко |  | 50/45 | 1,40 | 1,60 | 2,35 | 29,00 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Сахар |  | 10/8 | 0 | 2,00 | 9,98 | 37,40 |  |
| Дрожжи |  | 2/2 | 0,25 | 0 | 0,16 | 1,70 |  |
| Масло растительное |  | 4/3 | 0 | 4,00 | 0 | 36,00 |  |
| **Витаминный напиток** | **200/180** |  | **0,18** | **2,20** | **12,66** | **48,74** | **№ 374** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Апельсин |  | 10/9 | 0,09 | 0 | 0,84 | 3,80 |  |
| Лимон |  | 10/9 | 0,09 | 0 | 0,84 | 3,80 |  |
| **Итого:** | **425/380** |  | **19,96** | **27,04** | **88,40** | **644,58** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **81,65** | **86,88** | **297,95** | **2147,38** |  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная «Дружба»** | **220/200** |  | **6,96** | **9,59** | **27,49** | **211,24** | **№ 185** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Пшено |  | 10/9 | 1,20 | 0,29 | 6,33 | 33,40 |  |
| Рис |  | 10/9 | 0,70 | 0,06 | 7,70 | 32,30 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200/180** |  | **5,16** | **8,05** | **39,91** | **253,78** | **№ 395** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Кофе |  | 2/2 | 0,12 | 0,09 | 1,42 | 6,74 |  |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **445/400** |  | **13,97** | **20,14** | **86,45** | **566,52** |  |
| **2 ЗАВТАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **200/180** | 200/180 | **3,20** | **0** | **20,40** | **82,80** | **№ 399** |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Итого:** | **240/210** |  | **6,52** | **0,52** | **39,64** | **173,60** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с фасолью** | **250/200** |  | **10,90** | **9,69** | **26,83** | **232,58** | **№ 181** |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Фасоль |  | 20/18 | 4,46 | 0,34 | 10,88 | 61,80 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Гречка** | **170/150** |  | **6,33** | **5,43** | **34,02** | **201,90** |  |
| Крупа гречневая |  | 50/40 | 6,30 | 1,30 | 34,00 | 164,50 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| **Гуляш из отварного мяса** | **80/70** |  | **16,30** | **16,37** | **11,88** | **257,46** |  |
| Мясо |  | 75/70 | 14,25 | 9,75 | 0 | 142,50 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,30 | 0 | 1,72 | 7,74 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,20 | 0 | 1,12 | 5,28 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| Томат |  | 8/7 | 0,29 | 0 | 0,94 | 4,80 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Сметана |  | 8/7 | 0,24 | 1,20 | 0,36 | 16,32 |  |
| **Огурец соленый** | **40/30** | 40/30 | **0,24** | **0** | **0** | **2,80** |  |
| **Компот из сушенных фруктов** | **200/180** |  | **0,24** | **2,60** | **22,65** | **89,72** | **№ 376** |
| Сухофрукты |  | 15/15 | 0,24 | 0 | 9,68 | 41,10 |  |
| Сахар |  | 13/11 | 0 | 2,60 | 12,97 | 48,62 |  |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого:** | **790/670** |  | **36,36** | **34,44** | **120,38** | **891,46** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное** | **220/200** |  | **3,33** | **4,13** | **20,96** | **130,82** | **№ 343** |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,20 | 0 | 1,12 | 5,28 |  |
| Капуста свежая |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 4,30 | 22,40 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,30 | 0 | 1,72 | 7,74 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| **Чай с сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | **№ 392** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** |  |
| **Итого:** | **530/490** |  | **7,85** | **6,88** | **61,28** | **309,20** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **64,70** | **61,98** | **307,75** | **1940,78** |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Запеканка из творога** | **120/100** |  | **15,32** | **20,60** | **24,38** | **320,30** | **№ 237** |
| Творог |  | 100/90 | 12,00 | 9,00 | 3,30 | 141,00 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,08 | 19,60 |  |
| Крупа манная |  | 15/14 | 1,70 | 0,11 | 11,00 | 48,90 |  |
| Сахар |  | 10/8 | 0 | 2,00 | 9,98 | 37,40 |  |
| Масло.сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Масло растительное |  | 4/3 | 0 | 4,00 | 0 | 36,00 |  |
| **Подлива сладкая** | **40/30** |  | **0,15** | **0,18** | **20,63** | **84,00** |  |
| Крахмал |  | 5/5 | 0 | 0 | 4,10 | 16,25 |  |
| Варенье |  | 25/20 | 0,15 | 0,18 | 16,53 | 67,75 |  |
| **Чай с сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | **№ 392** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** | **№ 368** |
| **Итого:** | **450/390** |  | **16,67** | **23,01** | **66,09** | **491,88** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **180/150** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Итого:** | **240/210** |  | **8,36** | **6,28** | **27,70** | **195,20** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ со сметаной** | **250/200** |  | **8,78** | **10,55** | **21,51** | **228,70** | **№ 56** |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Капуста свежая |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 4,30 | 22,40 |  |
| Свекла |  | 50/45 | 0,70 | 0 | 0,90 | 19,20 |  |
| Сметана |  | 8/7 | 0,24 | 1,20 | 0,36 | 16,32 |  |
| **Биточки рыбные запеченые** | **80/70** |  | **14,55** | **7,84** | **14,53** | **181,42** | **№ 255** |
| Рыба с/м |  | 90/85 | 10,44 | 0,81 | 0 | 45,00 |  |
| Лук |  | 12/10 | 0,18 | 0 | 1,03 | 4,64 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 12/10 | 1,00 | 0,16 | 5,77 | 27,24 |  |
| Молоко |  | 12/10 | 0,34 | 0,38 | 0,56 | 6,96 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,09 | 19,68 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| **Рис отварной с овощами** | **170/150** |  | **3,90** | **5,59** | **40,69** | **219,19** | **№ 315** |
| Рис |  | 50/40 | 3,50 | 0,30 | 38,50 | 161,50 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,81 |  |
| **Салат из картофеля с сол.огурцами** | **55/50** |  | **0,82** | **5,00** | **5,56** | **70,66** | **№ 22** |
| Огурец соленый |  | 25/20 | 0,15 | 0 | 0 | 1,75 |  |
| Картофель |  | 30/25 | 0,42 | 0 | 4,14 | 17,40 |  |
| Морковь |  | 10/9 | 0,10 | 0 | 0,56 | 2,64 |  |
| Лук |  | 10/9 | 0,15 | 0 | 0,86 | 3,87 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| **Компот из сушенных фруктов** | **200/180** |  | **0,24** | **2,60** | **22,65** | **89,72** | **№ 376** |
| Сухофрукты |  | 15/15 | 0,24 | 0 | 9,68 | 41,10 |  |
| Сахар |  | 13/11 | 0 | 2,60 | 12,97 | 48,62 |  |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | 2,35 | 0,35 | 25,00 | 107,00 |  |
| **Итого:** | **805/690** |  | **30,64** | **31,93** | **104,94** | **789,69** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яйцо вареное** | **50/50** | 50/50 | **6,35** | **5,45** | **0,35** | **78,50** | **№ 213** |
| **Чай с сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | **№ 392** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Икра кабачковая** | **40/35** | 40/35 | 0,64 | 2,52 | 2,96 | 36,32 |  |
| **Хлеб пшен.** | **40/30** | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| **Пирожок с повидлом** | **80/70** |  | **7,83** | **12,69** | **63,89** | **406,65** | **№ 4** |
| Молоко |  | 50/45 | 1,40 | 1,60 | 2,35 | 29,00 |  |
| Дрожжи |  | 2/2 | 0,25 | 0 | 0,16 | 1,70 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Мука пшеничная |  | 60/50 | 6,00 | 0,78 | 42,48 | 197,40 |  |
| Сахар |  | 10/8 | 0 | 2,00 | 2,35 | 37,40 |  |
| Масло растительное |  | 4/3 | 0 | 4,00 | 0 | 36,0 |  |
| Повидло |  | 25/20 | 0,15 | 0,18 | 16,53 | 67,75 |  |
| **Итого:** | **410/370** |  | **18,26** | **25,64** | **97,44** | **654,25** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  |  | **73,93** | **86,86** | **296,17** | **2131,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с сыром** | **180/160** |  | **9,05** | **4,99** | **37,62** | **257,55** | **№ 206** |
| Макароны |  | 50/40 | 5,00 | 0,45 | 37,60 | 166,00 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Сыр |  | 15/14 | 4,02 | 0,41 | 0 | 54,15 |  |
| **Чай с сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | **№ 392** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** |  |
| **Итого:** | **510/450** |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВРТАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **180/150** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **225/200** |  | **6,89** | **8,26** | **27,51** | **205,90** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп пшенный со сметаной** | **250/200** |  | **7,88** | **10,84** | **22,64** | **220,50** | **№ 80** |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Пшено |  | 10/9 | 1,20 | 0,29 | 6,33 | 33,40 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| Сметана |  | 8/7 | 0,24 | 1,20 | 0,36 | 16,32 |  |
| **Жаркое по домашнему** | **220/200** |  | **17,74** | **13,88** | **32,51** | **317,27** | **№ 276** |
| Мясо |  | 75/70 | 14,25 | 9,75 | 0 | 142,50 |  |
| Картофель |  | 220/200 | 3,08 | 0 | 30,36 | 127,60 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,81 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| **Салат из репчатого лука** | **50/45** |  | **0,58** | **5,00** | **3,23** | **59,52** | **№ 11** |
| Лук |  | 50/45 | 0,58 | 0 | 3,23 | 14,52 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| **Сок** | **200/180** | 200/180 | **3,20** | **0** | **20,40** | **82,80** | **№ 399** |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого:** | **770/665** |  | **31,75** | **30,07** | **103,78** | **787,09** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная геркулесовая** | **220/200** |  | **7,44** | **10,40** | **26,54** | **214,54** |  |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 | **№ 185** |
| Геркулес |  | 20/18 | 2,38 | 1,16 | 13,08 | 69,00 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200/180** |  | **5,16** | **8,05** | **20,86** | **152,28** | **№ 395** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Кофе |  | 2/2 | 0,12 | 0,09 | 1,42 | 6,74 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| **Бутерброд с маслом** | **50/39** |  | **3,38** | **8,77** | **19,28** | **165,60** |  |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| Масло сливочное |  | 10/9 | 0,06 | 8,25 | 0,04 | 74,80 |  |
| **Итого:** | **470/419** |  | **15,98** | **27,22** | **66,68** | **532,42** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **68,19** | **73,26** | **275,91** | **1961,34** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная рисовая** | **220/200** |  | **6,46** | **10,44** | **28,86** | **210,14** | **№ 185** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Рис |  | 20/18 | 1,40 | 1,20 | 15,40 | 64,60 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| **Какао с молоком** | **200/180** |  | **5,52** | **8,26** | **19,64** | **151,32** | **№ 397** |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Какао |  | 2/2 | 0,48 | 0,30 | 0,20 | 5,78 |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Итого :** | **460/410** |  | **15,30** | **19,22** | **67,74** | **452,26** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **200/180** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **225/200** |  | **6,89** | **8,26** | **27,51** | **205,90** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп домашний** | **250/200** |  | **7,44** | **9,44** | **23,47** | **203,98** | **№ 82** |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Вермишель |  | 10/9 | 1,00 | 0,09 | 7,52 | 33,20 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Капуста тушеная с мясом** | **250/200** |  | **18,44** | **15,04** | **13,88** | **260,99** | **№ 336** |
| Мясо |  | 75/70 | 14,25 | 9,75 | 0 | 142,50 |  |
| Капуста свежая |  | 250/240 | 3,50 | 0 | 10,75 | 56,00 |  |
| Морковь |  | 20/18 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,81 |  |
| Томат |  | 8/7 | 0,29 | 0 | 0,94 | 4,80 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Компот из сухих фруктов** | **200/180** |  | **0,24** | **2,60** | **22,65** | **89,72** | **№ 375** |
| Сухофрукты |  | 15/15 | 0,24 | 0 | 9,68 | 41,10 |  |
| Сахар |  | 13/11 | 0 | 2,60 | 12,97 | 48,62 |  |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого :** | **750/620** |  | **28,47** | **27,43** | **85,00** | **661,69** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сырники из творога** | **120/100** |  | **16,19** | **20,79** | **31,22** | **353,50** | **№ 231** |
| Творог |  | 100/90 | 12,00 | 9,00 | 3,30 | 141,00 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,09 | 19,60 |  |
| Крупа манная |  | 5/5 | 0,57 | 0,04 | 3,67 | 16,30 |  |
| Мука пшеничная |  | 20/18 | 2,00 | 0,26 | 14,16 | 65,80 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| Сахар |  | 10/8 | 0 | 2,00 | 9,98 | 37,40 |  |
| Масло растительное |  | 4/3 | 0 | 4,00 | 0 | 36,00 |  |
| **Соус сметанный сладкий** | **40/30** |  | **1,52** | **2,65** | **12,90** | **73,72** |  |
| Сметана |  | 8/7 | 0,24 | 1,20 | 0,36 | 16,32 |  |
| Сахар |  | 5/5 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Молоко |  | 10/9 | 0,28 | 0,32 | 0,47 | 5,80 |  |
| **Чай с сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | **№ 392** |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 120/110 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** | **№ 368** |
| **Итого:** | **450/390** |  | **18,91** | **25,67** | **65,20** | **514,80** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  |  | **69,57** | **80,58** | **245,45** | **1834,65** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **Блюда и продуктов** | **Выход**  **блюда** | **Кол-во в**  **граммах** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **Рецепт №** |
| **1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочный вермешелевый** | **220/200** |  | **7,06** | **9,42** | **28,50** | **211,94** |  |
| Молоко |  | 180/160 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 |  |
| Вермишель |  | 20/18 | 2,00 | 0,18 | 15,04 | 66,40 |  |
| Сахар |  | 5/3 | 0 | 1,00 | 4,99 | 18,70 |  |
| Масло сливочное |  | 3/3 | 0,02 | 2,48 | 0,01 | 22,44 |  |
| **Чай с молоком** | **200/180** |  | **2,64** | **5,11** | **15,23** | **94,18** | **№ 394** |
| Молоко |  | 90/80 | 2,52 | 2,88 | 4,23 | 52,20 |  |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Бутерброд с сыром** | **55/44** |  | **7,34** | **0,93** | **19,24** | **144,95** | **№ 3** |
| Хлеб пшеничный |  | 40/30 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,80 |  |
| Сыр |  | 15/14 | 4,02 | 0,41 | 0 | 54,15 |  |
| **Итого:** | **475/424** |  | **17,04** | **15,46** | **62,97** | **451,07** |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток** | **200/180** | 180/150 | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** | **№ 401** |
| **Кондитерское изделие** | **25/20** | 25/20 | **1,85** | **2,50** | **19,05** | **101,50** |  |
| **Итого:** | **225/200** |  | **6,89** | **8,26** | **27,51** | **205,90** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рисовый** | **250/200** |  | **7,14** | **9,41** | **23,65** | **203,08** | **№ 80** |
| Мясо кур |  | 29/27 | 4,64 | 4,06 | 0 | 55,10 |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Морковь |  | 15/14 | 0,15 | 0 | 0,84 | 3,96 |  |
| Лук |  | 15/14 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,80 |  |
| Рис |  | 10/9 | 0,70 | 0,06 | 7,70 | 32,30 |  |
| Масло сливочное |  | 4/3 | 0,02 | 3,30 | 0,02 | 29,92 |  |
| Масло растительное |  | 2/2 | 0 | 1,99 | 0 | 18,00 |  |
| **Пюре гороховое** | **170/150** |  | **3,53** | **5,25** | **40,41** | **263,50** | **№ 321** |
| Горох |  | 70/60 | 3,50 | 1,12 | 40,39 | 226,10 |  |
| Масло сливочное |  | 5/4 | 0,03 | 4,13 | 0,02 | 37,40 |  |
| **Котлета мясная** | **80/70** |  | **16,65** | **13,95** | **14,53** | **252,16** |  |
| Свинина |  | 40/35 | 7,60 | 5,20 | 0 | 80,80 |  |
| Говядина |  | 35/35 | 4,94 | 1,72 | 0 | 35,00 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 12/10 | 1,00 | 0,16 | 5,77 | 27,24 |  |
| Молоко |  | 12/10 | 0,34 | 0,38 | 0,56 | 6,96 |  |
| Яйцо |  | 0,25/0,2 | 1,59 | 1,36 | 0,09 | 19,62 |  |
| Мука пшеничная |  | 10/9 | 1,00 | 0,13 | 7,08 | 32,90 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| Лук |  | 12/10 | 0,18 | 0 | 1,03 | 4,64 |  |
| **Салат из квашенной капусты** | **55/50** |  | **1,05** | **5,05** | **3,06** | **58,37** |  |
| Капуста квашенная |  | 50/45 | 0,90 | 0,05 | 2,20 | 9,50 |  |
| Лук |  | 10/9 | 0,15 | 0 | 0,86 | 3,87 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| **Компот из сушенных фруктов** | **200/180** |  | **0,24** | **2,60** | **22,65** | **89,72** | № 376 |
| Сухофрукты |  | 15/15 | 0,24 | 0 | 9,68 | 41,10 |  |
| Сахар |  | 13/11 | 0 | 2,60 | 12,97 | 48,62 |  |
| **Хлеб ржаной** | **50/40** | 50/40 | **2,35** | **0,35** | **25,00** | **107,00** |  |
| **Итого :** | **855/730** |  | **30,96** | **36,61** | **129,30** | **973,83** |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  | № 45 |
| **Винегрет** | **220/200** |  | **4,07** | **5,32** | **30,33** | **208,61** |  |
| Картофель |  | 100/90 | 1,40 | 0 | 13,80 | 58,00 |  |
| Свекла |  | 50/45 | 0,70 | 0 | 0,90 | 19,20 |  |
| Морковь |  | 50/45 | 0,50 | 0 | 2,80 | 13,20 |  |
| Лук |  | 20/18 | 0,23 | 0 | 1,29 | 5,81 |  |
| Огурец соленый |  | 40/30 | 0,24 | 0 | 0 | 2,80 |  |
| Масло растительное |  | 5/4 | 0 | 5,00 | 0 | 45,00 |  |
| Горошек зеленый консерв. |  | 20/18 | 1,00 | 0,32 | 11,54 | 64,60 |  |
| **Сельдь соленая** | **45/40** | 45/40 | **8,91** | **6,93** | **0** | **97,65** | № 8 |
| **Хлеб пшеничный** | **40/30** | 40/30 | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,80** |  |
| **Чай с сахаром** | **200/180** |  | **0,12** | **2,23** | **11,00** | **41,98** | № 392 |
| Сахар |  | 11/10 | 0 | 2,20 | 10,98 | 41,14 |  |
| Чай-заварка |  | 0,6/0,5 | 0,12 | 0,03 | 0,02 | 0,84 |  |
| **Фрукт** | **90/80** | 90/80 | **1,08** | **0** | **10,08** | **45,60** | **№ 368** |
| **Итого:** | **595/530** |  | **17,50** | **15,00** | **70,65** | **484,64** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **72,39** | **75,06** | **290,43** | **2115,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |