**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** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |