**День первый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **Наименования блюд** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энерг****ценность** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56-1202007Г. | СУП МОЛОЧНЫЙС МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМ | 200 | 4,00 | 2,96 | 24,26 | 132 | Ca | Mg | P | Fe | B1 | B2 | C | A |
| 158 | 179,4 | 92 | 91,14 | 0,06 | 0,04 |  |  |
| 8-2007 | БУТЕРБУРОД С СЫРОМ | 100 | 32 | 2,0 | 140 | 670,96 | 500 | 100 | 500 | 2,0 | 0,01 | 0,040 |  |  |
| 12-6852004Г | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 79,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  | **44,9** | **8,02** | **190,26** | **882,84** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39-204-2005Г. | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ | 360 | 3,6 | 4,76 | 19,76 | 159,76 | 20 |  |  | 0,14 |  |  |  |  |
| 26-2852007Г. | МАКАРОННИК С МЯСОМ | 145 | 14,38 | 14,87 | 15,50 | 249,51 | 17,90 | 18,19 | 153,11 | 2,07 | 0.08 | 0,15 | 0,68 | 0,04 |
| 44-542007Г. | САЛАТ ИЗСВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,07 | 4,7 | 10,6 | 86,41 | 33,86 | 16,70 | 30,78 | 1,55 | 0,01 | 0,02 | 9,16 | 0,01 |
| 348-2007Г. | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,50 | 47,46 | 38,08 | 40,56 | 1,42 | 0,04 | 0,04 | 1,03 | 048 |
| 12-8 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 172 | 10,56 | 3,68 | 72,0 | 368,84 | 30,4 |  |  | 1,32 | 0,17 | 0,04 |  |  |
|  |  |  | **31,13** | **28,25** | **157,92** | **1,023,02** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  | 20,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **382-2007Г.** | **КАКАО С МОЛОКОМ** | **200** | **5,72** | **5,76** | **38,42** | **218,98** | **179,42** | **26,04** | **179,02** | **0.92** | **0.06** | **0.30** | **1,92** | **0.02** |
| **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **312-2007Г.** | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,68 | 33.42 | 7,58 | 348,04 | 227,18 | 22,20 | 146,64 | 0,5 | 0,06 | 0,34 | 2,02 | 0.36 |
| **243-2007Г.** | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 55 | 8,69 | 22,84 | 1,80 | 247,15 | 7,55 | 15,51 | 137,39 | 1,74 | - | 0 | - | 0.08 |
| **12-6852004** | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 79,88 |  |  |  |  | - | 0 | - |  |
| **12-8** | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 86 | 5,28 | 1,96 | 36,0 | 184 | 15,2 |  |  | 0,84 | 0,08 | 0,02 |  | - |
|  |  |  | **27,55** | **61,28** | **71,38** | **859,07** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **итого** | **109,30** | **103,31** | **457,98** | **2,983,91** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **Наименование блюд** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энерг.****ценность** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
| **Ca** | **Mg** | **p** | **Fe** | **В1** | **В6** | **С** | **А** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182-182 20015г. | Каша жидкая молочнаяпшенная | 210 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 138,1 | 47,6 |  | 1,23 |  |  |  |  |
| 3-2007г. | Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,17 | 0,42 | - | 0,15 |
| **49** | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 79,88 |  |  |  |  | - | 0 | - |  |
| **50** | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 86 | 5,28 | 1,96 | 36,0 | 184 | 15,2 |  |  | 20,84 | 0,08 | 0,02 |  | - |
| **Обед** |  |  | **49,25** | **42,02** | **219,27** | **943,23** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82-2007 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 0,90 | 0,06 | 6,36 | 26,55 | 103,08 | 12,75 | 26,1 | 1,02 | - | 0,06 | 15,36 | 1,23 |
| 304-2007г. | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0,39 | 0,39 | - | 0,09 |
| 51-105 2007Г. | Фрикадельки мясные | 100 | 10,10 | 9.04 | 1,35 | 126,86 | 58,49 | 10,89 | 156,36 | 2.13 | 0,05 | 0,06 | 0,98 | 0,23 |
| 40-612007Г. | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ | 100 | 4.83 | 0,27 | 54,38 | 225,87 | 149,02 | 97,70 | 135,89 | 2,99 | 0,09 |  | 3,72 | 3,25 |
| 349-2007Г. | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-18 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 172 | 10,56 | 3,68 | 72,0 | 368,84 | 30,4 |  |  | 1,32 | 0,17 | 0,04 |  |  |  |
| **полдник** |  |  | **38,51** | **32,53** | **292,3** | **1,144,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57-4052007г. | булочки | 100 | **7,11** | **3,88** | **45,96** | **235,75** | 24,60 | 10,46 | 68,57 | 0,94 | 0.33 | 0,13 |  | 0,04 |
| **ужин** | Капуста тушенная | 300 | 5,64 | 5,7 | 28,44 | 138,93 | 139,89 | 46,05 | 93,45 | 1,77 | 0,09 | 0,27 | 120,96 | 0,51 |
|  | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 7.88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 35,49 | 34.14 | 129,21 | 0,66 | 0,06 | 0,07 | 2,36 | 1,52 |
| **12-6852004** | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 79,88 |  |  |  |  | - | 0 | - |  |
| **12-8** | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 86 | 5,28 | 1,96 | 36,0 | 184 | 15,2 |  |  | 0,84 | 0,08 | 0,02 |  | - |  |
|  |  |  | **27,70** | **14,86** | **94** | **485,59** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **122,57** | **99,5** | **651,53** | **2,809,52** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | выход | б | ж | у | Энергетич.ценность | Минеральные вещества ( мг) | Витамины (мг) |
| Ca | Mg | p | Fe | В1 | В6 | С | А |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 -2007г. | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 220 | 3,70 | 5,78 | 19,67 | 140,64 | 92,16 | 52,05 | 113,68 | 2,91 | 0,15 | 0,08 | 0,77 | 0,05 |
| 243-243 2015г. | Сосиски сардельки отварные | 77 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197 | 19,6 | 11,2 |  | 1,26 |  |  |  |  |
| 12-6852004 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 79,88 |  |  |  |  | - | 0 | - |  |
| 12-8 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 86 | 5,28 | 1,96 | 36,0 | 184 | 15,2 |  |  | 0,84 | 0,08 | 0,02 |  | - |
| обед |  |  | **25,65** | **28,58** | **82,65** | **601,52** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102-2007г. | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 5,01 | 0,16 | 5.43 | 89,76 | 139,41 | 35,28 | 155,25 | 4,05 | 0,12 | 0,27 | 3,63 | 1,38 |
| 259-259 2015г. | Жаркое по- домашнему | 230 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 472 | 48,8 | 55,83 |  | 5,07 |  |  |  |  |
| 41- 49 2007г. | Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6.80 | 24,73 | 198 | 74,81 | 42,79 | 121,45 | 3,48 | 0,27 | 0,15 | 18,95 | 0,27 |
| 349-349 2007г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32.48 | 17,46 |  | 0,7 |  |  |  |  |
| 2-18 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 172 | 10,56 | 3,68 | 72,0 | 368,84 | 30,4 |  |  | 1,32 | 0,17 | 0,04 |  |  |
|  |  |  | **45,81** | **34,51** | **155,96** | **1,269,56** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 222-222 2015г. | Пудинг из творога (запеченный) | 75 | **11,2** | **8,54** | **25,74** | **224,66** | 140.56 | 21,84 |  | 0,73 |  |  | 0,03 |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18-204 2007г. | Макароны отварные с сыром | 125 | 12,41 | 8,50 | 53,04 | 326,69 | 193,64 | 20.85 | 159,03 | 1,45 | 0,15 | 0,08 | 0,47 | 0.10 |
| 234-234 2015г. | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 9,79 | 9,69 | 11,96 | 173,98 | 48,12 | 19,49 |  | 0.79 |  |  | 0,75 |  |
| 12-6852004 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 79,88 |  |  |  |  | - | 0 | - |  |
| 12-8 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 86 | 5,28 | 1,96 | 36,0 | 184 | 15,2 |  |  | 0,84 | 0,08 | 0,02 |  | - |
|  |  |  | **38,83** | **18,13** | **129,99** | **764,55** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **121,49** | **89,76** | **377,14** | **2,860,29** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День третий**

**День четвертый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая****ценность** | **Минеральные вещества ( мг)**  | **Витамины ( мг)** |
| **Сa** | **Mg** | **P** | **Fe** | **А**  | **В1** | **В6** | **с** |
| **175-2007г.** | Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром | 220 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 66,05 | 19.02 | 79,86 | 0,50 | 0,05 | 0,08 | 0,09 | 0,57 |
| **8-2007г.** |  Бутерброд с сыром | 50 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2.0 | 0,01 | 0,20 | 0,50 | - |
| **50-** | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| **49** | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **24,02** | **8,26** | **125,48** | **688,75** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54-108 2007г.** | Суп с макаронными изделиями | 300 | 0,39 | 0,03 | 2.25 | 10,5 | 99.0 | 8.58 | 16.95 | 0.93 | 1,38 | - | 0.03 | 2.22 |
| **15** | Голубцы с мясом и рисом ,с соусом | 200 | 14,13 | 38,13 | 12,66 | 450,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38-46 2007Г.** | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 47,54 | 19.09 | 35,38 | 0,73 | 1,83 | 0,03 | 0,09 | 29,45 |
| **339-2007г.** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.48 | - | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 15,32 | 31.94 | 0,54 | 0.16 | - | - | 0,82 |
| **50** | Хлеб пшеничный | 172 | 8,12 | 3,68 | 72,0 | 368,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  | **24,66** | **42,13** | **123,5** | **976,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **219,219 2015г.** | Сырники из творога | **200** | **35,28** | **27,87** | **32,84** | **524,24** | 346,88 | 48,34 | - | 1,27 |  |  |  | 0.67 |
| **Ужин****302-2007г.** | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 91,11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 | 0,77 | 0.95 | - | - |
| **50-** | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| **49** | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 11,98 | 73,26 | 40,17 | 805,74 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **95,94** | **151.52** | **321,99** | **2,995,18** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименованиеблюд | выход | Б | Ж | У | Энерг.ценность | Минеральные вещества(мг) | Витамины(мг) |
| Сa | mg | P | Fe | A | В1 | В6 | С |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56-120 2007г. | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6,0 | 4,44 | 13,39 | 200,46 | 2339,6 | 22,38 | 236,71 | 1,11 | - | 0,09 | 0,09 | 1,71 |
| 306-2013г. | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **27,31** | **10,89** | **50,68** | **487,82** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82-2007г. | Борщ с капустой с картофелем | 400 | 1,20 | 0,08 | 8,84 | 37,72 | 137,44 | 17,0 | 34,8 | 1,34 | 1,64 | - | 0,08 | 20,64 |
| 302-2007г. | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 91,11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 | 0,77 | - | - | - |
| 268-268 2915г. | Котлеты ,биточки, шницеля | 82,5 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 | 32,36 | 41,84 | - | 2,1 |  |  |  | 0,26 |
| 41-49 2007г. | Салат витаминный | 50 | 4,15 | 3,40 | 13,87 | 93,63 | 37,41 | 21.40 | 60,73 | 1,74 | 0,14 | 0,14 | 0,08 | 9,48 |
| 349-2007Г. | Компот из смеси сухофрукт | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 15,32 | 31,94 | 0,54 | 0,16 | - | - | - |
| **50** | Хлеб пшеничный | 172 | 8,12 | 3,68 | 72,0 | 368,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  | **18,59** | **85,79** | **131,75** | **1,437,93** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382-2007г. | Какао с молоком | 100 | 2.86 | 2.88 | 19,21 | 109,49 | 89,71 | 13,03 | 89,51 | 0,46 | 0.01 | 0.03 | 0,04 | 0,96 |
| 57-407 2007г. | Булочки- тесто | 100 | 7,11 | 3,88 |  45,96 | 235,75 | 24,60 | 10,46 | 68,57 | 0,94 | 0,04 | 0,33 | 0,13 | - |
|  |  |  | **9,97** | **5,76** | **65,17** | **345,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312-2007г. | Пюре картофельное | 100 | 2,34 | 16.71 | 3,79 | 174,02 | 113,59 | 11,10 | 73,32 | 0,25 | 0,18 | 0,03 | - | 1,01 |
| 243-2007г. | Сосиски ,сардельки отварные | 55 | 8,69 | 22,84 | 1.80 | 247,15 | 7,44 | 15,51 | 137,39 | 1,74 | 0,08 | - | - | - |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **16,35** | **41,4** | **42,58** | **645,53** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **72,22** | **143,84** | **290,18** | **2.916,52** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День шестой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ РЕЦЕПТУРЫ** | **НАИМЕНОВАНИЕ****БЛЮД** | **ВЫХО** | **Б** | **Ж** | **У** | **ЭНЕРГ .ЦЕННОСТЬ** |  **МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА (МГ)** |  **ВИТАМИНЫ (МГ)** |
| **сa** | **Mg** | **p** | **Fe** | **А** | **В1** | **В6** | **С** |
| **182-182 2007Г.** | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 210 | 5,1 | 10.72 | 33,42 | 251 | 130,09 | 30,12 |  | 0,47 |  |  |  |  |
| 243-2007г. | Сосиски ,сардельки отварные | 55 | 8,69 | 22,84 | 1.80 | 247,15 | 7,44 | 15,51 | 137,39 | 1,74 | 0,08 | - | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
|  **ОБЕД** |  |  | **14,01** | **24,69** | **38,79** | **722.51** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102-2007г.** | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 6,03 | 0,48 | 16,29 | 89.76 | 139,41 | 35,28 | 16,29 | 4,05 | 1,38 | 0,12 | 0,81 | 3,63 |
| **304—2007г.**  | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0.09 | 0,39 | 0,39 | - |
| **15-246 2007г.** | Гуляш из отварной говяд | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 30,52 | 24,03 | 119,19 | 2,10 | 1,49 | 0,07 | 0,04 | 5,07 |
| **40-61 2007г.** | Салат из моркови с курагой | 100 | 4,83 | 0,27 | 54,38 | 225,87 | 149,02 | 97,70 | 135,89 | 2.99 | 3,25 | 0,09 | - | 3,72 |
| 349-2007Г. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 15,32 | 31,94 | 0,54 | 0,16 | - | - | - |
| **50** | Хлеб пшеничный | 172 | 8,12 | 3,68 | 72,0 | 368,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  | **31,18** | **27,16** | **273,39** | **1,037,68** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **219-219 2015** | Сырники из творога | 150 | 25,88 | 20.6 | 26,8 | 396,84 | 267,62 | 36,8 | - | 0,93 |  |  |  |  |
| **338-338 2015г.** | Фрукты свежие (банан) | 150 | 2,26 | 0,76 | 28.5 | 141,76 | 12 | 63 | - | 0,9 |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  | **28,14** | **21,36** | **55,30** | **538,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **309 2007г.** | Макароны отварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 | 1,55 | 13,70 | 73,37 | 1,55 | - | 0,16 | 0,16 | - |
| **11-229 2007г.** | Рыба ,тушенная в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 3.74 | 82,78 | 35,49 | 34,14 | 129,61 | 0.66 | 1,52 | 0,06 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
|  |  |  | **21,97** | **15,34** | **98,66** | **643,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **95,3** | **88,55** | **466,14** | **2,942,44** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День седьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **выход** | **Б** | **Ж** | **у** | **Энергетическаяценность** | **Минеральные вещества (мг)**  |  **Витамины ( мг)** |
| ca | Mg | p | Fe | А | В 1 | В 6 | С |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182-182 2015Г. | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯОВСЯНАЯ | 210 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285 | 152,76 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-2007г. |  Бутерброд с сыром | 50 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2.0 | 0,01 | 0,20 | 0,50 | - |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  | **29,14** | **15,68** | **141,26** | **844,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-2006г. | Борщ со сметаной | 360 | 2,92 | 3,20 | 15,80 | 105,0 | 66 | - | - | 12,6 | - | 0.06 | 0,08 | 7.48 |
| 68-51 2006г. | Жаркое по Домашнему | 345 | 28,5 | 25,85 | 30,08 | 483,90 | 60,0 | - | - | 5,25 | - | 0,24 | 0,27 | 13,8 |
| 53-2007г. | Салат из свеклы и зеленого горошка | 100 | 11,56 | 8,40 | 30,09 | 234,73 | 73,66 | 56,78 | 170,04 | 5.48 | 0,01 | 0,40 | 0,18 | 4,05 |
| 348-2007г. | Компот из плодов или ягод сушенных  | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 47.46 | 38.08 | 52,56 | 1.42 | 0.48 | 0,04 | - | 1,06 |
| **50** | Хлеб пшеничный | 172 | 8,12 | 3,68 | 72,0 | 368,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **24,12** | **41,37** | **188,03** | **1,351,14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382-2007г. | Какао с молоком | 100 | 2.86 | 2.88 | 19,21 | 109,49 | 89,71 | 13,03 | 89,51 | 0,46 | 0.01 | 0.03 | 0,04 | 0,96 |
| 57-407 2007г. | Булочки - тесто | 100 | 7,11 | 3,88 |  45,96 | 235,75 | 24,60 | 10,46 | 68,57 | 0,94 | 0,04 | 0,33 | 0,13 | - |
|  |  |  | **9,97** | **6,76** | **65,17** | **345,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **265-2007г.** | Плов  | 150 | 14,14 | 11,70 | 13.97 | 214,34 | 22,61 | 36.88 | 205,26 | 2.33 | 0,55 | 0,15 | 0,37 | 0,67 |
| **138-2006г.** | Овощи свежие | 120 | 4,2 | 3,0 | 6,54 | 97,54 | 32 | - | - | 1,0 | - | 0,4 | 0,6 | 30,34 |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23,66** | **16,55** | **56,50** | **536,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **86,89** | **80,27** | **450,96** | **3,077,47** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День восьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | **Наименование****блюда** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
| Сa | Mg | Р | Fe | A  | B1  | В 6 | С |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162/182 2015г. | Каша жидкая молочная (ячневая) | 210 | 7.31 | 10.98 | 34,27 | 286 | 152,76 | 60.66 | - | 1,71 | - | - | - | 1.17 |
| 306-2013г. | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  | **17,73** | **17,43** | **71,56** | **573.414** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54-108 2007г.** | Суп с макаронными изделиями | 300 | 0,39 | 0,03 | 2.25 | 10,5 | 99.0 | 8.58 | 16.95 | 0.93 | 1,38 | - | 0.03 | 2.22 |
| **15** | Голубцы с мясом и рисом ,с соусом | 200 | 14,13 | 38,13 | 12,66 | 450,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38-46 2007Г.** | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 47,54 | 19.09 | 35,38 | 0,73 | 1,83 | 0,03 | 0,09 | 29,45 |
| **339-2007г.** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.48 | - | 25,68 | 98,36 | 19,48 | 15,32 | 31.94 | 0,54 | 0.16 | - | - | 0,82 |
| **50** | Хлеб пшеничный | 172 | 8,12 | 3,68 | 72,0 | 368,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  | **24,66** | **41,95** | **123,5** | **976,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **219-219 2015** | Сырники из творога | 150 | 25,88 | 20.6 | 26,8 | 396,84 | 267,62 | 36,8 | - | 0,93 |  |  |  |  |
| **338-338 2015г.** | Фрукты свежие (банан) | 150 | 2,26 | 0,76 | 28.5 | 141,76 | 12 | 63 | - | 0,9 |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  | **28,14** | **21,36** | **55,30** | **538,60** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302-2007г. | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 91,11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 | 0,77 | - | - | - |
| 44/54 2007г. | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,07 | 4,70 | 10,60 | 86,41 | 33,86 | 16.70 | 30.78 | 1.55 | 0,01 | 0.02 | 0,06 | 9,16 |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6,77** | **70,71** | **48,21** | **892,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **77,3** | **151,45** | **298,57** | **2,980,61** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День девятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая****ценность** | **Минеральные****вещества ( мг)** | **Витамины (мг)** |
| **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | А | В1 | В6 | С |
| **175-2007г.** | Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром | 220 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,90 | 66,05 | 19.02 | 79,86 | 0,50 | 0,05 | 0,08 | 0,09 | 0,57 |
| 55/442 | Омлет с сыром | 115 | 13.76 | 16,63 | 2.03 | 213,45 | 264,18 | - | - | 3,67 | - |  | - | 0,32 |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **21,78** | **23,89** | **57,51** | **566,71** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54-108 2007г.** | Суп картофельный с вермишелью | 360 | 3.34 | 2,82 | 20,98 | 134,70 | 44 | - | - | 1,0 | - | 0,10 | 0.06 | 0.06 |
| 302-2007г. | Гречка отварная рассыпчатая | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 91,11 | 0,95 | 14,77 | 0,80 | 0,77 | - | - | - |
| **15-246 2007г.** | Гуляш из отварной говяд | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 30,52 | 24,03 | 119,19 | 2,10 | 1,49 | 0,07 | 0,04 | 5,07 |
| **38/46** | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 1,54 | 0.11 | 10,91 | 48,12 | 47.54 | 19,09 | 35,38 | 0,73 | 1.83 | 0.03 | 0.09 | 29.45 |
| **21/35 2006г.** | Кисломолочный напиток | 150 | 6 | 4,8 | 6,3 | 100,5 | 186 | 0,15 | - | 0,15 | - | 0.03 | 0,19 | 0.5 |
| **50** | Хлеб пшеничный | 172 | 8,12 | 3,68 | 72,0 | 368,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **31,93** | **88,56** | **144,82** | **1,415,29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338-338 2015г.** | Фрукты свежие (банан) | 150 | **2,26** | **0,76** | **28.5** | **141,76** | 12 | 63 | - | 0,9 |  |  |  |  |
| **ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312-2007г. | Пюре картофельное | 100 | 2,34 | 16.71 | 3,79 | 174,02 | 113,59 | 11,10 | 73,32 | 0,25 | 0,18 | 0,03 | - | 1,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **290-2007г.** | Куры тушенные в сметанном соусе | 100 | 12,75 | 22,45 | 1.40 | 258,34 | 45,24 | 20.02 | 168,49 | 2.14 | 0,16 | 0.05 | 0.35 | 1,43 |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20,41** | **41,01** | **42,18** | **656,72** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **76,38** | **154,22** | **273,01** | **2,780,48** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День десятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюда** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182-182 2007Г.** | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 210 | 5,1 | 10.72 | 33,42 | 251 | 130,09 | 30,12 |  | 0,47 |  |  |  |  |
| 8-2007г. |  Бутерброд с сыром | 50 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2.0 | 0,01 | 0,20 | 0,50 | - |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  | **26,42** | **13,57** | **140,41** | **559,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102-2007г.** | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 6,03 | 0,48 | 16,29 | 89.76 | 139,41 | 35,28 | 16,29 | 4,05 | 1,38 | 0,12 | 0,81 | 3,63 |
| **304—2007г.**  | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0.09 | 0,39 | 0,39 |  |
| 268-268 2915г. | Котлеты ,биточки, шницеля | 82,5 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 | 32,36 | 41,84 | - | 2,1 |  |  |  | 0,26 |
| 53-2007г. | Салат из свеклы и зеленого горошка | 100 | 11,56 | 8,40 | 30,09 | 234,73 | 73,66 | 56,78 | 170,04 | 5.48 | 0,01 | 0,40 | 0,18 | 4,05 |
| 348-2007г. | Компот из плодов или ягод сушенных  | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 47.46 | 38.08 | 52,56 | 1.42 | 0.48 | 0,04 | - | 1,06 |
| **50** | Хлеб пшеничный | 172 | 8,12 | 3,68 | 72,0 | 368,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  | **45,43** | **37.01** | **147,18** | **1,408,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382-2007г. | Какао с молоком | 100 | 2.86 | 2.88 | 19,21 | 109,49 | 89,71 | 13,03 | 89,51 | 0,46 | 0.01 | 0.03 | 0,04 | 0,96 |
| 57-407 2007г. | Булочки - тесто | 100 | 7,11 | 3,88 |  45,96 | 235,75 | 24,60 | 10,46 | 68,57 | 0,94 | 0,04 | 0,33 | 0,13 | - |
| **Ужин** |  |  | **9,97** | **6,76** | **65,17** | **345,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **265-2007г.** | Плов  | 150 | 14,14 | 11,70 | 13.97 | 214,34 | 22,61 | 36.88 | 205,26 | 2.33 | 0,55 | 0,15 | 0,37 | 0,67 |
| **138-2006г.** | Овощи свежие | 120 | 4,2 | 3,0 | 6,54 | 97,54 | 32 | - | - | 1,0 | - | 0,4 | 0,6 | 30,34 |
| 50- | Хлеб пшеничный | 86 | 5,28 | 1.84 | 36,0 | 184,42 | 15,2 | - | - | 0,84 | - | 0,08 | - | - |
| 49 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | 0.01 | 0.99 | 39,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23,66** | **16,55** | **57,75** | **536,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **105,48** | **73,89** | **410,51** | **2,849,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |