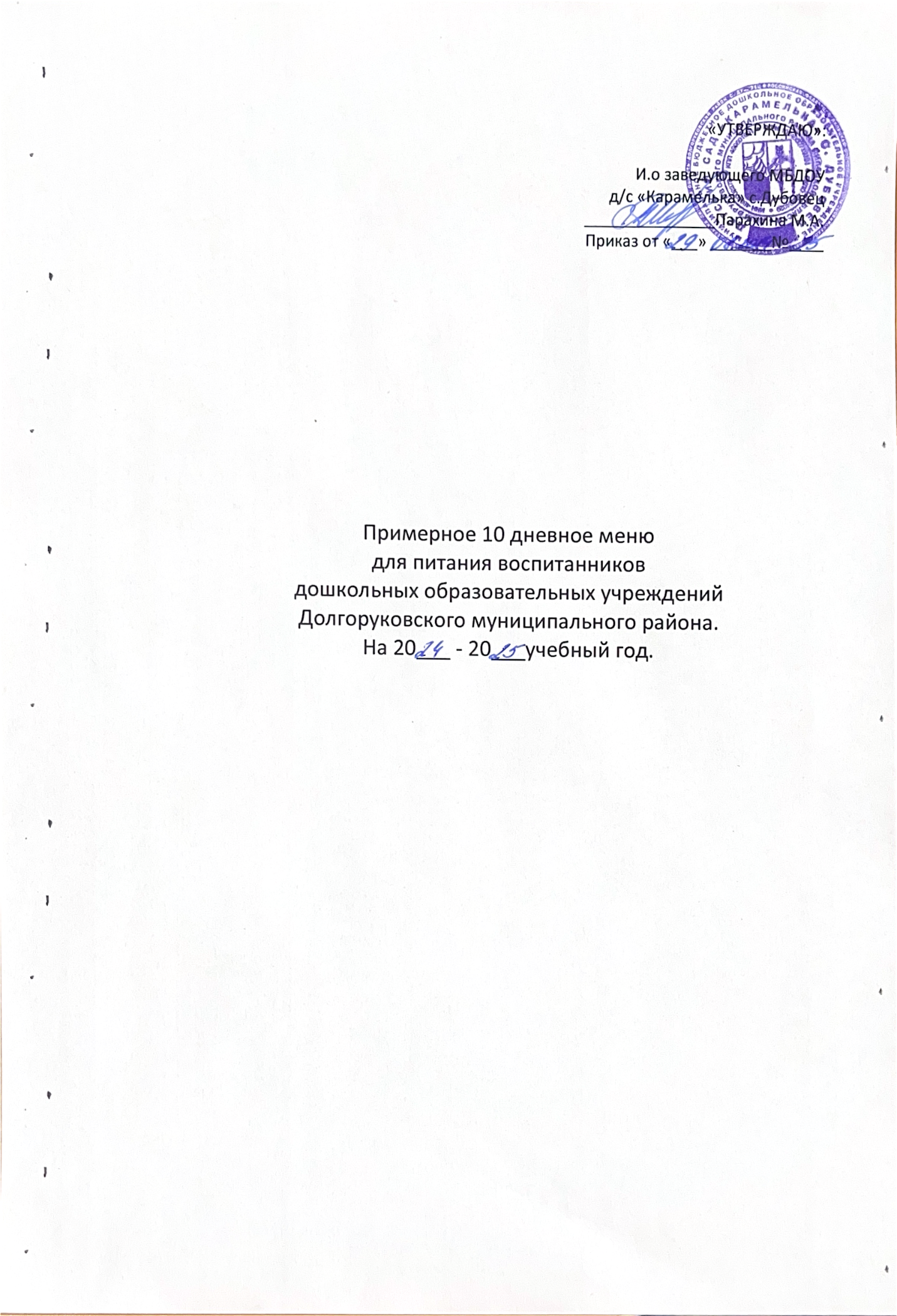
****

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | | |
| Б | | | Ж | | | У | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Вермишель с маслом и сахаром | 100/5/10 | | | 3,56 | | | 4,64 | | | 20,97 | | | | 135,33 | | |
| 262 | Напиток кофейный | 200/15 | | | 2,8 | | | 3,2 | | | 19,6 | | | | 114,8 | | |
|  | Печенье с маслом | 30/10 | | | 1,36 | | | 10,61 | | | 13,83 | | | | 156,25 | | |
|  |  |  | | | **7,72** | | | **18,45** | | | **54,18** | | | | **406,38** | | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок | | 200 | | | 0,0 | | | 0,0 | | | 11,2 | | | | **48,8** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свежих овощей  ( до 01.03.20\_\_г) | | 60 | | | 0,48 | | | 0,06 | | | 1,5 | | | | 8,4 | |
| 206 | Суп гороховый | | 200 | | | 3,9 | | | 5,7 | | | 22,3 | | | | 129 | |
| 601 | Плов | | 250 | | | 17,51 | | | 13,3 | | | 29,46 | | | | 342 | |
| 241 | Компот из сухофруктов | | 200/15 | | | 0,48 | | | 0,0 | | | 23,8 | | | | 90 | |
|  | Хлеб ржаной йодированный | | 60 | | | 3,95 | | | 0,50 | | | 25,15 | | | | 94 | |
|  |  | |  | | | **26,32** | | | **19,56** | | | **102,13** | | | | **663,4** | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | | 1 | | | 5,1 | | | 4,6 | | | | 0,3 | | | | 63 |
| 274 | Булочка домашняя | | 70 | | | 5,05 | | | 9,63 | | | | 33,52 | | | | 177,7 |
| 255 | Молоко кипяченое | | 200 | | | 5,8 | | | 5,0 | | | | 9,6 | | | | 108 |
|  |  | |  | | | **15,95** | | | **19,23** | | | | **43,42** | | | | **348,7** |
|  |  | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | **1467,28** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | |
| Б | | | Ж | | | У | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | | | 6,35 | | | 8,51 | | | 21,86 | | | 187 | |
| 264 | Чай с сахаром | 180/12 | | | 0,0 | | | 0,0 | | | 11,98 | | | 43 | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | | | 6,3 | | | 9,8 | | | 25,6 | | | 212 | |
|  |  |  | | | **12,65** | | | **18,31** | | | **59,44** | | | **442** | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоко | | 100 | | | 0,40 | | | 0,40 | | | 9,80 | | | **44** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы вареной с маслом | | 60 | | | 0,70 | | | 4,05 | | | 6,72 | | | 66,14 |
| 187 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 200/10 | | | 1,745 | | | 5,0 | | | 9,94 | | | 101,24 |
| 144 | Рыба тушеная с овощами | | 80 | | | 7,66 | | | 3,97 | | | 34,65 | | | 81 |
| 206 | Картофельное пюре | | 120/5 | | | 3,05 | | | 5,24 | | | 18,06 | | | 142 |
| 233 | Кисель | | 200 | | | 0,0 | | | 0,0 | | | 18,0 | | | 60 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | | 60 | | | 3,95 | | | 0,50 | | | 24,15 | | | 94 |
|  |  | |  | | | **17,105** | | | **18,76** | | | **111,52** | | | **544,38** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | Творожная запеканка | | 140 | | | 19,6 | | | 16,7 | | | 43,1 | | | 475,3 |
| 248 | Какао на молоке | | 180 | | | 1,2 | | | 1,3 | | | 13,0 | | | 90 |
|  |  | |  | | | **20,8** | | | **18,00** | | | **56,1** | | | **565,3** |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | **1595,68** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | Масса порции (г) | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | | У | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 214 | Вареники ленивые со сметанным соусом | 200/30 | | 10,85 | | | 19,26 | | 13,62 | | 262,2 |
| 262 | Напиток кофейный | 200/15 | | 2,8 | | | 3,2 | | 19,6 | | 114,8 |
|  | Печенье | 30 | | 1,28 | | | 13,36 | | 13,70 | | 90,60 |
|  |  |  | | **14,93** | | | **35,82** | | **46,92** | | **467,6** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | Апельсин | 110 | | 0,56 | | | 0,14 | | 15,23 | | **64** |
| **обед** | | | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из моркови с яблоком (до 01.03.20\_\_г.) | 60 | | 0,59 | | | 4,04 | | 4,3 | | 57,3 |
| 171 | Свекольник | 200 | | 2,0 | | | 7,0 | | 12,2 | | 123 |
| 152 | Гуляш | 50/75 | | 11,0 | | | 15,3 | | 25,2 | | 331 |
| 186 | Каша гречневая | 100/5 | | 4,5 | | | 6,4 | | 21,9 | | 263 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200/15 | | 0,48 | | | 0,0 | | 23,8 | | 90 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | | 3,95 | | | 0,50 | | 24,15 | | 94 |
|  |  |  | | **22,52** | | | **33,24** | | **115,55** | | **958,3** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| 274 | Булочка домашняя | | 70 | | 5,05 | | | 9,63 | | 33,52 | 177,7 |
| 255 | Молоко кипяченое | 200 | | 5,8 | | | 5,0 | | 9,6 | | 108 |
|  |  |  | | **10,85** | | | **14,63** | | **43,12** | | **285,7** |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | **1775,6** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | | | | | | |
| 88 | Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 |
| 264 | Чай с сахаром | 180/12 | 0,0 | 0,0 | 11,98 | 43 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112 |
|  |  |  | **9,51** | **8,77** | **60,07** | **347** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | |
|  | Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | **48,8** |
| **обед** | | | | | | |
|  | Салат витаминный (до 01.03.20\_\_г.) | 60 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62 |
| 270 | Суп рыбный | 200/25 | 3,5 | 1,73 | 6,13 | 54,67 |
| 561 | Бефстроганов | 50/75 | 11,0 | 15,3 | 25,2 | 331 |
|  | Каша рисовая | 100/5 | 2,43 | 4,74 | 23,58 | 146,65 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0,48 | 0,0 | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **22,02** | **25,47** | **110,16** | **778,32** |
| **полдник** | | | | | | |
| 77 | Рагу из овощей | 180 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 |
| 262 | Кофейный напиток | 200/15 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **9,42** | **8,52** | **55,94** | **312,8** |
|  |  |  |  |  |  | **1486,92** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | | | | | | |
| 43 | Суп молочный рисовый | 200/5 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 |
| 262 | Кофейный напиток | 200/15 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
|  | Печенье с маслом | 30/10 | 1,36 | 10,61 | 13,83 | 156,25 |
|  |  |  | **9,92** | **20,44** | **51,71** | **427,25** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | |
|  | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 8,0 | **95** |
| **обед** | | | | | | |
| 70 | Салат овощной (до 01.03.20\_\_г.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 208 | Суп картофельный с макаронами | 200 | 6,9 | 5,9 | 22,3 | 132 |
| 608 | Котлета мясная | 50 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158 |
| 195 | Макароны отварные | 100/5 | 3,98 | 5,71 | 25,48 | 169,18 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0,48 | 0,0 | 23,48 | 90 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **31,19** | **26,37** | **116,81** | **651,58** |
| **полдник** | | | | | | |
| 110 | Омлет | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 |
| 264 | Чай с сахаром | 180/12 | 0,0 | 0,0 | 11,98 | 43 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **12,96** | **13,01** | **38,27** | **293,25** |
|  |  |  |  |  |  | **1467,08** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | | | | | | |
| 195 | Макароны с маслом и сахаром | 100/5/10 | 3,56 | 4,64 | 20,97 | 135,33 |
| 262 | Напиток кофейный | 200/15 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,18 |
|  | Печенье с маслом | 30/10 | 1,36 | 10,61 | 13,83 | 156,25 |
|  |  |  | **7,72** | **18,45** | **54,4** | **405,76** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | |
|  | Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | **48,8** |
| **обед** | | | | | | |
| 53 | Салат из вареной свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 |
| 201 | Суп крестьянский | 200 | 1,38 | 8,2 | 14,81 | 123,2 |
| 151 | Голубцы ленивые | 170 | 5,75 | 4,45 | 4,19 | 79,63 |
| 233 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 60 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **12,21** | **17,71** | **65,24** | **420,83** |
| **полдник** | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 274 | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 |
| 255 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 |
|  |  |  | **15,95** | **19,23** | **43,42** | **348,7** |
|  |  |  |  |  |  | **1224,09** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | | | | | | |
| 88 | Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 |
| 264 | Чай с сахаром | 180/12 | 0,0 | 0,0 | 11,98 | 43 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 6,3 | 9,8 | 25,6 | 212 |
|  |  |  | **12,51** | **17,27** | **62,67** | **447** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | **44** |
| **обед** | | | | | | |
| 8 | Салат из зеленого горошка с луком репчатым | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 0,78 | 0,93 | 4,26 | 38,12 |
| 139 | Рыба по- польски | 80/20 | 12,2 | 6,5 | 55,2 | 138,2 |
| 206 | Картофельное пюре с маслом | 120/5 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0,48 | 0,0 | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **22,03** | **18,25** | **129,37** | **569,32** |
| **полдник** | | | | | | |
|  | Лапшевник с творогом | 150 | 15,93 | 11,91 | 24,28 | 268,04 |
| 248 | Какао на молоке | 180/12 | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90 |
|  |  |  | **17,13** | **13,21** | **37,28** | **358,04** |
|  |  |  |  |  |  | **1418,36** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | | | | | | |
| 93 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 |
| 264 | Чай с лимоном | 180/12/5 | 0,04 | 0,0 | 12,13 | 47 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112 |
|  |  |  | **9,69** | **9,81** | **56,99** | **346** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | |
|  | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 8,0 | **95** |
| **обед** | | | | | | |
|  | Салат из свежей капусты (до 01.03.20\_\_г) | 60 | 1,03 | 4,6 | 6,03 | 65,51 |
| 170 | Борщ | 200 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
| 174 | Тефтели с рисом | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 |
| 186 | Каша гречневая | 100/5 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 |
| 233 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 60 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | 3,95 | 0,50 | 46,15 | 94 |
|  |  |  | **20,24** | **26,19** | **112,99** | **734,21** |
| **полдник** | | | | | | |
| 251 | Йогурт | 150 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 |
| 289 | Ватрушка с творогом | 70 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 |
|  |  |  | **9,66** | **8,78** | **64,68** | **264,9** |
|  |  |  |  |  |  | **1440,11** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | | | | | | |
| 96 | Каша пшенная молочная с маслом | 200/5 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 |
| 248 | Какао на молоке | 180/12 | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90 |
|  | Печенье с маслом | 30/10 | 1,36 | 10,61 | 13,83 | 156,25 |
|  |  |  | **9,57** | **20,0** | **55,22** | **459,25** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | |
|  | Апельсин | 110 | 0,56 | 0,14 | 15,23 | **64** |
| **обед** | | | | | | |
| 8 | Салат из свежей моркови с яблоком (до 01.03.20\_\_г.) | 60 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 57,3 |
| 208 | Суп картофельный с макаронами | 200 | 6,9 | 5,9 | 22,3 | 132 |
| 153 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,64 | 23,8 | 18,37 | 298,75 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0,48 | 0,0 | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **29,56** | **34,24** | **92,92** | **672,05** |
| **полдник** | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 264 | Чай с сахаром | 180/12 | 0,0 | 0,0 | 11,98 | 43 |
|  | Печенье | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  |  | **10,33** | **8,46** | **50,13** | **290,16** |
|  |  |  |  |  |  | **1485,46** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | | | | | | | |
| 43 | Суп молочный с гречневой крупой | | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 |
| 264 | Чай с лимоном | | 180/12/5 | 0,0 | 0,0 | 11,98 | 43 |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112 |
|  |  | |  | **9,06** | **7,93** | **53,26** | **311** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
|  | Сок | | 200 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | **48,8** |
| **обед** | | | | | | | |
|  | Салат витаминный (до 01.03.20\_\_г.) | | 60 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62 |
| 187 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 200/10 | 1,745 | 5,0 | 9,94 | 101.24 |
| 608 | Котлета мясная | | 50 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158 |
| 195 | Макароны отварные | | 100/5 | 3,98 | 5,71 | 25,48 | 169,18 |
| 233 | Кисель | | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,0 | 60 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  | |  | **25,785** | **28,61** | **104,77** | **644,42** |
| **полдник** | | | | | | | |
| 77 | Рагу из овощей | | 180 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 |
| 262 | Напиток кофейный | | 200/15 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
|  | Хлеб пшеничный | | 60 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 94 |
|  |  | |  | **15,61** | **8,52** | **55,94** | **312,8** |
|  |  | |  |  |  |  | **1317,02** |