C:\Users\User\Desktop\ОТЧЕТЫ 2020\Бухгалтерия\2020-09-22_10-51-50_winscan_to_pdf_1.tif

1-й день Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на 1реб(гр) | Белки | | Жиры | Углеводы | Витамин С | Энерг.  Ценность Ккал | №  тех карты |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный | Молоко | 150 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **8,25** | **11,25** | | **35,8** |  | **233,8** | **№93** |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№391** |
| 3 | Печенье | Печенье | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **25** | **1,87** | **2,95** | | **18,72** |  | **104,2** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | **475** | **10,52** | **14,3** | | **54,6** |  | **340,8** |  |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| 4 | Пюре фруктовое | Пюре фруктовое | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,7** | **1** | | **16** |  | **75** |  |
|  |  |  |  | **ОБЕД** |  | |  |  |  |  |
| 5 | Суп гороховый | Мясо говядины | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа Горох | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **12,1** | **7,2** | | **30,58** |  | **215,4** | **№29/2** |
| 6 | Рис с бефстрогановым | Мясо говядины | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сметана | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 45 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **125/75** | **22,3** | **13,6** | | **48,95** |  | **220,3** | **№60/278** |
| 7 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,44** | **0,02** | | **27,76** | **50** | **113** | **№126** |
|  | **Всего за обед:** |  | **680** | **36,64** | **26,49** | | **118,26** | **50** | **650,07** |  |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| 9 | Якутская лепешка | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Кефир | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сода пищевая | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **12,77** | **7,73** | | **40,89** |  | **285,7** |  |
| 10 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№391** |
|  | **Всего за полдник** |  | **300** | **13,17** | **7,83** | | **41,69** |  | **288,5** |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| 11 | Салат рыбный | Рыбные консервы | 30 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66,8-83,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **7,95** | **64,5** | | **20,4** |  | **132** | **№29** |
| 12 | Кефир | Кефир | 200 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **215** | **5,8** | **6,8** | | **8** |  | **100** |  |
|  | **Всего за ужин** |  | **315** | **13,75** | **71,3** | | **28,4** |  | **232** |  |
|  | **ВСЕГО за день** |  | **1870** | **74,78** | **120,92** | | **258,95** | **50** | **1586,37** |  |

2-й день Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на 1реб(гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Витамин С | | Энерг.  Ценность Ккал | | №  тех карты | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая | Молоко | 150 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Крупа овсяная | 55 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Сахар | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **250** | **8,25** | **11,25** | **35,8** | |  | | **233,8** | | **№** | |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | **0,08** | |  | | **2,8** | | **№** | |
| 3 | Батон нарезной сливочным маслом и вареньем | Батон нарезной | 30 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Варенье | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,87** | **2,95** | **18,72** | |  | | **104,2** | |  | |
|  | **Всего за завтрак** |  | **510** | **10,52** | **14,3** | **54,6** | |  | | **340,8** | |  | |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Сок натуральный | Сок натуральный | 100 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | | **10,1** | |  | | **46** | | № | |
|  |  |  |  | **ОБЕД** |  | |  | |  | |  | |  | |
| 5 | Суп с клецками | Мясо говядины | 40 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Мука пшеничная | 25 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Яичный порошок | 0,1 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Морковь | 15 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **220** | **10,6** | **6,5** | | **27,3** | |  | | **233,8** | | **№** | |
| 6 | Картофельное пюре с голубцами | Фарш говяжий | 50 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Капуста белокочанная | 30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Картофель | 133,5/167,2 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Молоко | 25 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **130/70** | **10,88** | **8,88** | | **55,68** | |  | | **228,2** | | **№** | |
| 7 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** | |  | | **102** | |  | |
| 8 | Кисель | Сухой концентрат киселя | 15 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Сахар | 10 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **200** |  |  | | **19,6** | | **50** | | **80** | | **№** | |
|  | **Всего за обед:** |  | **680** | **23,28** | **21,05** | | **113,55** | | **50** | | **644** | |  | |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Сладкий пирог с повидлой | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Маргарин | 10 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Повидло | 20 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Дрожжи | 0,1 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Сахар | 13 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **71** | **9,33** | **10,13** | | **47,57** | |  | | **340,07** | |  | |
| 10 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** | |  | | **2,8** | | **№** | |
|  | **Всего за полдник** |  | **271** | **9,73** | **10,23** | | **47,65** | |  | | **342,87** | |  | |
|  | **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат свекольный | Свекла | 25 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Чернослив | 8 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Яблоко | 13 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Масло растительное | 4 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Сахар песок | 2 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **50** | **0,477** | **3,551** | | **10,074** | |  | | **71,642** | | **№** | |
| 12 | Молоко кипяченое | Молоко | 200 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Всего** |  | **200** | **6,1** | **5,44** | | **10,1** | |  | | **113,4** | |  | |
|  | **Всего за ужин** |  | **250** | **6,577** | **8,991** | | **20,174** | |  | | **185,042** | |  | |
|  | **ВСЕГО за день** |  | **1811** | **50,107** | **54,671** | | **246,074** | | **50** | | **1558,812** | |  | |

3-й день Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на1реб (гр) | белки | | Жиры | углеводы | Витамин  С | Энерг. Ценность  Ккал. | № техн.  карты |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая | Молоко | 150 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа гречка | 55 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **10,425** | | **10,725** | **45,65** |  | **320,975** | **№415** |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | | **0,1** | **0,08** |  | **2,8** | **№391** |
| 3 | Батон нарезной с сливочным маслом и сыром | Батон нарезной | 30 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сыр | 20 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **3,78** | | **5,5** | **11,64** |  | **111,2** | **№1** |
|  | **Всего за завтрак** |  | **510** | **14,605** | | **16,325** | **57,37** |  | **434,975** |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
| 4 | Яблоко | Яблоко | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,2** | **0,2** | | **11,9** |  | **45,8** | **№б/н** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | |
| 5 | Рассольник | Мясо говядины | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа перловая | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **11,5** | **6,9** | | **28,1** |  | **215,48** | **№73** |
| 6 | Макаронные изделия с тефтелями с подливом | Фарш говяжий | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Макаронные изделия | 45 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **125/75** | **16,57** | **13,2** | | **49,56** |  | **241,2** | **№19** |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Компот из кураги | Курага | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар - песок | 12 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,608** | **0,038** | | **19,630** | **50** | **76,390** | **№б/н** |
|  | **Всего за обед** |  | **730/737,5** | **30,478** | **25,808** | | **108,26** | **50** | **635,07** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | |
| 9 | Сметанник | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сода пищевая | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сметана | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 2 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сгущенное молоко | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **73,8** | **6,59** | **14,1** | | **48,3** |  | **356,25** | **№12** |
| 10 |  | Чай | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего полдника** |  | **273,8** | **6,99** | **14,2** | | **48,38** |  | **359,05** |  |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | |
| 11 | Каша кукурузная | Молоко | 150 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа кукурузная | 55 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **139,7/151,5** | **7,3** | **9,4** | | **33,58** |  | **196,85** | **№48** |
| 12 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **206** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего ужин** |  | **345/357** | **14,290** | **23,6** | | **33,66** |  | **199,65** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1958,8** | **66,075** | **81,01** | | **260,29** | **50** | **1674,545** |  |

4-й день Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на1реб (гр) | белки | | Жиры | углеводы | Витамин  С | Энерг. Ценность  Ккал. | № техн.  карты |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшено | Молоко | 150 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа пшеничная | 55 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **10,3** | | **9,45** | **42,15** |  | **295,15** | **№** |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | | **0,1** | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
| 3 | Батон нарезной с сливочным маслом | Батон нарезной | 30 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **40** | **0,78** | | **4,42** | **5,19** |  | **63,6** | **№** |
|  | **Всего за завтрак** |  | **490** | **11,48** | | **13,97** | **47,42** |  | **361,55** |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
| 4 | Напиток фруктовый | Напиток фруктовый | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,1** | **0,03** | | **11,35** |  | **46,1** | **№б/н** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | |
| 5 | Суп фрикадельками | Фарш говяжий | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **11,3** | **6,97** | | **30,25** |  | **219,87** | **№** |
| 6 | Овощное рагу | Мясо говядины | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 45 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Перец сладкий | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Капуста | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **16,2** | **16,3** | | **45,68** |  | **220,98** | **№** |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
| 7 |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
|  | Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 25 |  |  | |  |  |  |  |
| 8 |  | Сахар - песок | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,44** | **0,02** | | **27,76** | **50** | **113** | **№** |
|  | **Всего за обед** |  | **680** | **29,74** | **28,96** | | **114,66** | **50** | **655,85** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | |
| 9 | Пирожки печеные | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 0,1 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Маргарин | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Фарш говяжий | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **73,8** | **6,19** | **14,0** | | **48,22** |  | **353,45** | **№12** |
|  |  | Чай | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего полдника** |  | **273,8** | **7,58** | **14,2** | | **52,3** |  | **364,25** |  |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | |
| 11 | Салат морковный с чесноком | Морковь | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Чеснок | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло Растительное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,99** | **4,25** | | **5,1** |  | **55,0** | **№48** |
| 12 | Суорат | Суорат | 200 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **215** | **5,8** | **6,8** | | **8,0** |  | **134** |  |
|  | **Всего ужин** |  | **315** | **6,79** | **11,05** | | **13,1** |  | **189** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1700** | **55,89** | **66,01** | | **239,83** |  | **1602,75** |  |

5-й день Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на1реб (гр) | белки | | Жиры | углеводы | Витамин  С | Энерг. Ценность  Ккал. | № техн.  карты |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная | Молоко | 150 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа манная | 55 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **8,45** | | **13,1** | **32,32** |  | **281,2** | **№** |
| 2 | Какао с молоком | Какао порошок | 0,6 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 100 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **4,2** | | **3,62** | **17,28** |  | **118,66** | **№** |
| 3 | Батон нарезной с сливочным маслом | Батон нарезной | 30 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **40** | **0,78** | | **4,42** | **5,19** |  | **63,6** | **№** |
|  | **Всего за завтрак** |  | **490** | **13,43** | | **21,14** | **54,79** |  | **463,46** |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
| 4 | Сок натуральный | Сок натуральный | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | | **10,1** |  | **46,0** | **№б/н** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | |
| 5 | Суп домашний | Мясо говядины | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **12,3** | **6,74** | | **30,25** |  | **200,87** | **№** |
| 6 | Гречка с гуляшом с подливом | Мясо говядины | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа гречки | 55 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **29,21** | **12,4** | | **483** |  | **220,54** | **№** |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Кисель | Сухой концентрат киселя | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар - песок | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** |  |  | | **19,60** | **50** | **80** | **№** |
|  | **Всего за обед** |  | **680** | **43,31** | **24,81** | | **109,07** | **50** | **603,41** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | |
| 9 | Кекс с изюмом | Мука пшеничная | 60 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сода пищевая | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Маргарин | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Изюм | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **16,1** | **13,28** | | **48,32** |  | **337,32** | **№** |
| 10 |  | Чай | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего полдника** |  | **273,8** | **16,5** | **13,38** | | **48,40** |  | **340,12** |  |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | |
| 11 | Салат рыбный | Рыбные консервы | 30 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66,8-83,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированный | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **8,25** | **11,25** | | **35,8** |  | **233,8** | **№** |
| 12 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
|  | **Всего ужин** |  | **300** | **8,65** | **11,35** | | **35,88** |  | **236,6** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1720** | **82,21** | **70,78** | | **336,45** |  | **1689,59** |  |

6-й день Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на 1реб(гр) | Белки | | Жиры | Углеводы | Витамин С | Энерг.  Ценность Ккал | №  тех карты |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный | Молоко | 150 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **8,25** | **11,25** | | **35,8** |  | **233,8** | **№** |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
| 3 | Печенье | Печенье | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **25** | **1,87** | **2,95** | | **18,72** |  | **104,2** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | **475** | **10,52** | **14,3** | | **54,6** |  | **340,8** |  |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| 4 | Пюре фруктовое | Пюре фруктовое | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,7** | **1** | | **16** |  | **75** |  |
|  |  |  |  | **ОБЕД** |  | |  |  |  |  |
| 5 | Уха | Консервы рыбные | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **11,9** | **8,5** | | **28,9** |  | **211,58** | **№** |
| 6 | Макаронные изделия с мясом и подливом | Мясо говядины | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Макаронные изделия | 45 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **125/75** | **26,95** | **13,1** | | **50,1** |  | **220,54** | **№** |
| 7 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Компот из кураги | Курага | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар - песок | 12 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,608** | **0,038** | | **19,630** | **50** | **76,390** | **№б/н** |
|  | **Всего за обед:** |  | **620** | **41,258** | **27,308** | | **109,60** | **50** | **610,51** |  |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| 9 | Рыбный пирог | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Маргарин | 4 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Кефир | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сода пищевая | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Рыбная консерва | 30 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **7,19** | **13,72** | | **51,18** |  | **353,45** |  |
| 10 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
|  | **Всего за полдник** |  | **300** | **7,59** | **13,82** | | **51,26** |  | **356,25** |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| 11 | Салат мясной | Мясо говядины | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 46,7-58,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Зеленый горошек | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **120** | **7,3** | **9,4** | | **33,58** |  | **196,85** |  |
| 12 | Суорат | Суорат | 200 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **215** | **5,8** | **6,8** | | **8,0** |  | **134** |  |
|  | **Всего за ужин** |  | **315** | **13,1** | **16,2** | | **41,58** |  | **330,85** |  |
|  | **ВСЕГО за день** |  | **1666** | **72,68** | **73,09** | | **275,21** | **50** | **1685,82** |  |

7-й день Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на 1реб(гр) | Белки | | Жиры | Углеводы | Витамин С | Энерг.  Ценность Ккал | №  тех карты |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая | Молоко | 150 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа гречка | 55 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **8,40** | **13,1** | | **32,32** |  | **281,2** | **№** |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
| 3 | Батон нарезной с сливочным маслом | Батон нарезной | 30 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **40** | **0,78** | **4,42** | | **5,19** |  | **63,6** |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | **490** | **9,58** | **17,62** | | **37,59** |  | **347,60** |  |
|  |  | | | | | | | | | |
| 4 | Сок натуральный | Сок натуральный | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | | **10,1** |  | **46** |  |
|  |  |  |  | **ОБЕД** |  | |  |  |  |  |
| 5 | Суп пельменный | Фарш говяжий | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **265** | **10,9** | **6,97** | | **27,93** |  | **236,5** | **№** |
| 6 | Плов | Мясо говядины | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **21,68** | **11,89** | | **59,87** |  | **219,8** | **№** |
| 7 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар - песок | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,44** | **0,02** | | **27,76** | **50** | **113** | **№** |
|  | **Всего за обед:** |  | **680** | **34,82** | **24,55** | | **126,53** | **50** | **671,3** |  |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| 9 | Ватрушка с повидлой | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Маргарин | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | повидло | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 0,1 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 13 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **14,41** | **13,72** | | **51,10** |  | **350,65** |  |
| 10 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
|  | **Всего за полдник** |  | **300** | **14,81** | **13,82** | | **51,18** |  | **353,45** |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | | | | |
| 11 | Салат морковь с чесноком | Морковь | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Чеснок | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,99** | **4,25** | | **5,1** |  | **55,0** |  |
| 12 | Молоко кипяченое | Молоко | 200 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **6,1** | **5,44** | | **10,1** |  | **113,34** |  |
|  | **Всего за ужин** |  | **300** | **7,09** | **9,69** | | **15,2** |  | **168,34** |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |

8-й день Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на1реб (гр) | белки | | Жиры | углеводы | Витамин  С | Энерг. Ценность  Ккал. | № техн.  карты |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная | Молоко | 150 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа манная | 55 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **10,3** | | **9,45** | **42,15** |  | **295,15** | **№** |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | | **0,1** | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
| 3 | Батон нарезной с сливочным маслом и сыром | Батон нарезной | 30 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сыр | 20 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **3,78** | | **5,5** | **11,64** |  | **111,2** | **№** |
|  | **Всего за завтрак** |  | **510** | **14,48** | | **15,05** | **53,87** |  | **409,15** |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
| 4 | Банан | Банан | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,5** | **1,5** | | **21** |  | **96** | **№б/н** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | |
| 5 | Борщ | Мясо говядины | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Свекла | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **11,5** | **7,1** | | **33,69** |  | **210,48** | **№** |
| 6 | Гречка с котлетой и подливом | Фарш говяжий | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа гречневая | 55 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **21,02** | **10,69** | | **49,56** |  | **241,2** | **№** |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Кисель | Сухой концентрат киселя | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар - песок | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** |  |  | | **19,60** | **50** | **80** | **№** |
|  | **Всего за обед** |  | **680** | **34,32** | **23,46** | | **113,82** | **50** | **633,68** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | |
| 9 | Корж | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сода пищевая | 1,0 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Маргарин | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 30 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **112** | **7,82** | **14,1** | | **48,3** |  | **356,25** | **№12** |
| 10 |  | Чай | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего за полдника** |  | **312** | **8,22** | **14,2** | | **48,38** |  | **359,05** |  |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | |
| 11 | Каша геркулесовая | Молоко | 150 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа овсяная | 55 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **7,95** | **64,5** | | **20,4** |  | **132** |  |
| 12 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | **200** |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего за ужин** |  | **300** | **8,35** | **64,6** | | **20,48** |  | **134,8** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1702** | **66,87** | **59,67** | | **252,06** | **50** | **1530,41** |  |

9-й день Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на1реб (гр) | белки | | Жиры | углеводы | Витамин  С | Энерг. Ценность  Ккал. | № техн.  карты |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшено | Молоко | 150 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа пшено | 55 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **10,425** | | **10,725** | **45,65** |  | **320,975** | **№** |
| 2 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | | **0,1** | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
| 3 | Батон нарезной с сливочным маслом | Батон нарезной | 30 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **40** | **0,78** | | **4,42** | **5,19** |  | **63,6** | **№** |
|  | **Всего за завтрак** |  | **490** | **11,605** | | **15,245** | **50,92** |  | **387,375** |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
| 4 | Напиток фруктовый | Напиток фруктовый | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | | **10,1** |  | **46** | **№б/н** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | |
| 5 | Суп куриный | Мясо курицы | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **10,1** | **6,54** | | **32,3** |  | **199,54** | **№** |
| 6 | Жаркое по- домашнему | Мясо говядины | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 166-209 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **13,27** | **13,57** | | **55,2** |  | **235,4** | **№** |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Компот из кураги | Курага | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар - песок | 12 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,608** | **0,038** | | **19,630** | **50** | **76,390** | **№б/н** |
|  | **Всего за обед** |  | **680** | **25,778** | **25,818** | | **118,10** | **50** | **613,33** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | |
| 9 | Пицца детская | Мука пшеничная | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 0,1 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Маргарин | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Фарш говяжий | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Помидоры | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сыр | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **120** | **6,09** | **12,54** | | **41,25** |  | **236,98** | **№** |
|  |  | Чай | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего за полдника** |  | **273,8** | **6,49** | **12,64** | | **41,32** |  | **237,78** |  |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | |
| 11 | Винегрет | Картофель | 53,4-66,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Свекла | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Зеленый горошек | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **2,02** | **9,24** | | **20,8** |  | **137,4** | **№** |
| 12 | Суорат | Суорат | 200 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **215** | **5,8** | **6,8** | | **8,0** |  | **134** |  |
|  | **Всего за ужин** |  | **315** | **7,82** | **16,04** | | **28,8** |  | **271,4** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1691** | **41,505** | **68,0** | | **252,34** | **50** | **1547,495** |  |

10-й день Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Компоненты | Масса порц на1реб (гр) | белки | | Жиры | углеводы | Витамин  С | Энерг. Ценность  Ккал. | № техн.  карты |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная | Молоко | 150 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа кукурузная | 55 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **9,74** | | **10,25** | **42,13** |  | **273,57** | **№** |
| 2 | Какао с молоком | Какао порошок | 0,6 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 100 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **4,2** | | **3,62** | **17,28** |  | **118,66** | **№** |
| 3 | Батон нарезной с сливочным маслом | Батон нарезной | 30 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **40** | **0,78** | | **4,42** | **5,19** |  | **63,6** | **№** |
|  | **Всего за завтрак** |  | **490** | **14,72** | | **18,29** | **64,6** |  | **455,83** |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
| 4 | Сок натуральный | Сок натуральный | 100 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | | **10,1** |  | **46,0** | **№б/н** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | |
| 5 | Суп домашний | Мясо говядины | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 66-83 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вермишель | 20 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **220** | **12,3** | **6,74** | | **30,25** |  | **200,87** | **№** |
| 6 | Рис с тефтелями с подливом | Фарш говяжий | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Крупа рис | 45 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Томатная паста | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **22,3** | **13,6** | | **47,2** |  | **219,87** | **№** |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом | Хлеб пшеничный | 50 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60** | **1,8** | **5,67** | | **10,97** |  | **102** |  |
| 8 | Компот из сухофруктов | Сухофрукты | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар - песок | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,44** | **0,02** | | **27,76** | **50** | **113** | **№** |
|  | **Всего за обед** |  | **680** | **36,84** | **26,03** | | **116,13** | **50** | **635,74** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | |
| 9 | Рогалик с вареной сгущенкой | Мука пшеничная | 60 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 0,1 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Яичный порошок | 0,8 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Маргарин | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Вареная сгущенка | 16 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **130** | **2,1** | **9,01** | | **48,32** |  | **337,32** | **№** |
| 10 |  | Чай | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **330** | **2,5** | **9,11** | | **48,40** |  | **340,12** |  |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | |
| 11 | Салат мясной | Мясо говядины | 40 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 46,7-58,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 25 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Зеленый горошек | 15 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 0,5 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **250** | **10,3** | **9,45** | | **42,15** |  | **295,15** | **№** |
| 12 | Чай | Чай высший сорт | 0,6 |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **200** | **0,4** | **0,1** | | **0,08** |  | **2,8** | **№** |
|  | **Всего за ужин** |  | **300** | **10,7** | **9,55** | | **42,23** |  | **298,95** |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1826** | **65,29** | **59,48** | | **239,94** | **50** | **1586,15** |  |