

| Прием<br>пищи         | Наименование<br>блюда                              | Выхо<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витам<br>ин С | №<br>рецеп<br>туры |
|-----------------------|----------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|------------------------------------------|---------------|--------------------|
|                       |                                                    |                        | Б                    | Ж    | У     |                                          |               |                    |
| <b>День</b>           |                                                    |                        |                      |      |       |                                          |               |                    |
| <b>завтрак</b>        | <b>Каша рисовая<br/>молочная</b>                   | <b>180</b>             |                      |      |       |                                          |               | <b>182</b>         |
|                       | Молоко                                             |                        | 3,6                  | 3,2  | 6,0   | 75,0                                     | 1,95          |                    |
|                       | Рис                                                |                        | 1,20                 | 0,15 | 12,5  | 57,50                                    | -             |                    |
|                       | Сахар                                              |                        | -                    | -    | 8,0   | 30,4                                     | -             |                    |
|                       | Масло сливочное                                    |                        | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                                     | -             |                    |
|                       | <b>Какао на молоке</b>                             | <b>180</b>             |                      |      |       |                                          |               | <b>382</b>         |
|                       | какао                                              |                        |                      |      |       |                                          |               |                    |
|                       | Сахар                                              |                        | -                    | -    | 14,9  | 56,8                                     | -             |                    |
|                       | молоко                                             |                        | 303                  | 2,7  | 5,09  | 56,33                                    | 1,69          |                    |
|                       | <b>Хлеб пшеничный с<br/>масло сливочное</b>        | <b>5/30</b>            |                      |      |       |                                          |               | <b>3</b>           |
|                       | Хлеб пшеничный                                     |                        | 2,3                  | 0,9  | 15    | 78,6                                     | -             |                    |
|                       | Масло сливочное                                    |                        | 0,07                 | -    | 12,04 | 49,6                                     | 0,10          |                    |
| <b>II<br/>ЗАВТРАК</b> | яблоко                                             | <b>50</b>              | 0,3                  | -    | 3,0   | 13,5                                     | 30,0          | <b>915</b>         |
| <b>обед</b>           | <b>Салат из кукурузы</b>                           | <b>50</b>              |                      |      |       |                                          |               | <b>12</b>          |
|                       | Масло растительное                                 |                        | -                    | 2,99 | -     | 26,19                                    | -             |                    |
|                       | кукуруза                                           |                        | 1,2                  | 0,06 | 3,4   | 19,0                                     | -             |                    |
|                       | лук                                                |                        | 0,12                 | -    | 0,8   | 3,6                                      | -             |                    |
|                       | <b>Суп картофельный<br/>на курином<br/>бульоне</b> | <b>250</b>             |                      |      |       |                                          |               | <b>75</b>          |
|                       | Куры                                               |                        | 3,0                  | 3,0  | 0,1   | 41                                       | -             |                    |
|                       | картофель                                          |                        | 1,2                  | 0,2  | 10,2  | 48,0                                     | 20,0          |                    |
|                       | Лук                                                |                        | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                                      | 0,7           |                    |
|                       | Морковь                                            |                        | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                                      | 0,35          |                    |
|                       | Масло сливочное                                    |                        | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                                     | 0,018         |                    |
|                       | <b>Котлета из мяса<br/>кур</b>                     | <b>70</b>              |                      |      |       |                                          |               | <b>268</b>         |
|                       | Куры                                               |                        | 8,0                  | 8,0  | 0,3   | 106                                      | -             |                    |
|                       | Лук                                                |                        | 0,02                 | -    | 0,95  | 4,0                                      | -             |                    |
|                       | Батон                                              |                        | 0,87                 | 0,19 | 5,16  | 26,50                                    | -             |                    |
|                       | Мало растительное                                  |                        | -                    | 2,99 | -     | 26,19                                    | -             |                    |
|                       | яйцо                                               |                        | 0,54                 | 0,58 | 0,01  | 7,56                                     | -             |                    |
|                       | <b>Макароны<br/>отварные с маслом</b>              | <b>100</b>             |                      |      |       |                                          |               | <b>202</b>         |
|                       | Масло сливочное                                    |                        | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                                     | -             |                    |
|                       | Макароны                                           |                        | 4,28                 | 0,52 | 27,36 | 134,00                                   | -             |                    |
|                       | <b>Соус томатный</b>                               | <b>20</b>              |                      |      |       |                                          |               | <b>228</b>         |
|                       | Масло сливочное                                    |                        | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                                     | 0,018         |                    |
|                       | томат                                              |                        | 0,14                 | -    | 0,57  | 2,97                                     | 0,3           |                    |
|                       | мука                                               |                        | 0,51                 | 0,05 | 3,45  | 16,7                                     | -             |                    |
|                       | <b>Компот из<br/>сухофруктов</b>                   | <b>180</b>             |                      |      |       |                                          |               | <b>349</b>         |
|                       | сухофруктов                                        |                        | 0,02                 | -    | 1,01  | 4,2                                      | -             |                    |

|                |                         |           |      |      |      |        |       |            |
|----------------|-------------------------|-----------|------|------|------|--------|-------|------------|
|                | сахар                   |           | -    | -    | 14,9 | 56,8   | -     |            |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>      | <b>40</b> | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4   | -     | <b>700</b> |
| <b>полдник</b> | <b>Булочка домашняя</b> | <b>70</b> |      |      |      |        |       | <b>274</b> |
|                | Масло растительное      |           | -    | 6,97 | -    | 60,67  | -     |            |
|                | Масло сливочное         |           | 0,01 | 2,34 | 0,01 | 0,01   | 0,018 |            |
|                | Молоко                  |           | 0,99 | 0,96 | 1,41 | 15,60  | 0,39  |            |
|                | Яйцо                    |           | 0,53 | 0,48 | 0,03 | 6,59   | -     |            |
|                | Мука                    |           | 4,12 | 0,44 | 27,6 | 133,60 | -     |            |
|                | сахар                   |           | -    | -    | 7,98 | 19,63  | -     |            |
|                | дрожжи                  |           | -    | -    | -    | -      | -     |            |
|                |                         |           |      |      |      |        |       |            |
|                |                         |           |      |      |      |        |       |            |
|                |                         |           |      |      |      |        |       |            |
|                |                         |           |      |      |      |        |       |            |
|                |                         |           |      |      |      |        |       |            |

| Прием пищи        | Наименование блюда                       | Выход блюд а | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                                          |              | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| <b>День</b>       |                                          |              |                      |       |       |                                |           |             |
| <b>завтрак</b>    | <b>Каша гречневая молочная</b>           | <b>180</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>63</b>   |
|                   | гречка                                   |              | 5,04                 | 1,32  | 24,84 | 134,0                          | -         |             |
|                   | Масло сливочное                          |              | 0,03                 | 3,9   | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | сахар                                    |              | -                    | -     | 5,0   | 18,95                          | -         |             |
|                   | Молоко                                   |              | 5,04                 | 6,3   | 4,05  | 111,6                          | 2,34      |             |
|                   | <b>Кофейный напиток на молоке</b>        | <b>180</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>379</b>  |
|                   | Кофейный напиток                         |              | -                    | -     | -     | -                              | -         |             |
|                   | Молоко                                   |              | 3,03                 | 2,7   | 5,09  | 56,33                          | 1,69      |             |
|                   | сахар                                    |              | -                    | -     | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное</b> | <b>5/30</b>  |                      |       |       |                                |           | <b>3</b>    |
|                   | Хлеб пшеничный                           |              | 2,3                  | 0,9   | 15    | 78,6                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                          |              | 0,07                 | -     | 12,04 | 49,6                           | 0,10      |             |
| <b>II ЗАВТРАК</b> | Напиток из кураги                        | <b>50</b>    | 0,35                 | -     | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Салат из свежей капусты</b>           | <b>50</b>    |                      |       |       |                                |           | <b>11</b>   |
|                   | Капуста                                  |              | 0,54                 | -     | 1,96  | 9,9                            | 20,25     |             |
|                   | Морковь                                  |              | 0,13                 | -     | 0,85  | 4,05                           | 0,75      |             |
|                   | Масло растительное                       |              | -                    | 2,99  | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | <b>Суп «Харчо» на курином бульоне</b>    | <b>250</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>101</b>  |
|                   | Куры                                     |              | 3,0                  | 3,0   | 0,1   | 41                             | -         |             |
|                   | рис                                      |              | 1,4                  | 0,2   | 14,0  | 66,0                           | -         |             |
|                   | Лук                                      |              | 0,08                 | -     | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                  |              | 0,07                 | -     | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | томат                                    |              | 0,14                 | -     | 0,57  | 2,97                           | 0,3       |             |
|                   | Масло сливочное                          |              | 0,01                 | 2,34  | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | чеснок                                   |              | 0,065                | 0,005 | 0,29  | 1,43                           | 0,1       |             |
|                   | соль                                     |              |                      |       |       |                                |           |             |
|                   | <b>Кулебяка с мясом кур</b>              | <b>110</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>336</b>  |
|                   | Куры                                     |              | 8,0                  | 8,0   | 0,3   | 106                            | -         |             |
|                   | Мука                                     |              | 4,12                 | 0,44  | 27,6  | 133,60                         | -         |             |
|                   | Молоко                                   |              | 0,99                 | 0,96  | 1,41  | 15,60                          | 0,39      |             |
|                   | Яйцо                                     |              | 0,53                 | 0,48  | 0,03  | 6,59                           | -         |             |
|                   | Масло растительное                       |              | -                    | 2,99  | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | Масло сливочное                          |              | 0,03                 | 3,9   | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | Сахар                                    |              | -                    | -     | 7,98  | 19,63                          | -         |             |
|                   | дрожжи                                   |              |                      |       |       |                                |           |             |

[illegible]

| Прием пищи        | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                                             |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |             |
| <b>День</b>       |                                             |             |                      |      |       |                                |           |             |
| <b>завтрак</b>    | <b>Суфле творожное со сгущенным молоком</b> | <b>100</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>317</b>  |
|                   | Творог                                      |             | 13,37                | 7,2  | 1,03  | 124,57                         | 0,4       |             |
|                   | Манка                                       |             | 1,0                  | 0,1  | 6,6   | 32,8                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                             |             | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | Яйцо                                        |             | 0,53                 | 0,48 | 0,03  | 6,59                           | -         |             |
|                   | Сахар                                       |             | -                    | -    | 7,98  | 19,63                          | -         |             |
|                   | Молоко сгущенное                            |             | 1,4                  | 1,67 | 7,87  | 64,0                           | 0,24      |             |
|                   | молоко                                      |             | 0,56                 | 0,5  | 0,94  | 10,4                           | 0,26      |             |
|                   | <b>Кофейный напиток на молоке</b>           | <b>180</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>379</b>  |
|                   | Кофейный напиток                            |             | -                    | -    | -     | -                              | -         |             |
|                   | Молоко                                      |             | 3,03                 | 2,7  | 5,09  | 56,33                          | 1,69      |             |
|                   | сахар                                       |             | -                    | -    | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с маслом сливочное</b>    | <b>5/30</b> |                      |      |       |                                |           | <b>3</b>    |
|                   | Хлеб пшеничный                              |             | 2,3                  | 0,9  | 15    | 78,6                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                             |             | 0,07                 | -    | 12,04 | 49,6                           | 0,10      |             |
| <b>II ЗАВТРАК</b> | Напиток из сухофруктов                      | <b>50</b>   | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Салат из свежей капусты</b>              | <b>50</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>11</b>   |
|                   | Капуста                                     |             | 0,54                 | -    | 1,96  | 9,9                            | 20,25     |             |
|                   | Морковь                                     |             | 0,13                 | -    | 0,85  | 4,05                           | 0,75      |             |
|                   | Масло растительное                          |             | -                    | 2,99 | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | <b>Суп с клецками на курином бульоне</b>    | <b>250</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>37</b>   |
|                   | Куры                                        |             | 3,0                  | 3,0  | 0,1   | 41                             | -         |             |
|                   | картофель                                   |             | 1,2                  | 0,2  | 10,2  | 48,0                           | 20,0      |             |
|                   | Лук                                         |             | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                     |             | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | мука                                        |             | 1,84                 | 0,24 | 14,98 | 68,4                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                             |             | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |

|                |                                    |            |       |       |       |        |       |            |
|----------------|------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-------|------------|
|                | яйцо                               |            | 0,53  | 0,48  | 0,03  | 6,59   | -     |            |
|                | соль                               |            |       |       |       |        |       |            |
|                | <b>Котлета из мяса кур</b>         | <b>70</b>  |       |       |       |        |       | <b>189</b> |
|                | Куры                               |            | 8,0   | 8,0   | 0,3   | 106    | -     |            |
|                | Лук                                |            | 0,02  | -     | 0,95  | 4,0    | -     |            |
|                | батон                              |            | 0,87  | 0,19  | 5,16  | 26,50  | -     |            |
|                | Мало растительное                  |            | -     | 2,99  | -     | 26,19  | -     |            |
|                | яйцо                               |            | 0,54  | 0,58  | 0,01  | 7,56   | -     |            |
|                | <b>Макаронны отварные с маслом</b> | <b>100</b> |       |       |       |        |       | <b>202</b> |
|                | Масло сливочное                    |            | 0,03  | 3,9   | 0,05  | 35,4   | -     |            |
|                | Макаронны                          |            | 4,28  | 0,52  | 27,36 | 134,00 | -     |            |
|                | <b>Соус томатный</b>               | <b>20</b>  |       |       |       |        |       | <b>228</b> |
|                | Масло сливочное                    |            | 0,01  | 2,34  | 0,01  | 0,01   | 0,018 |            |
|                | томат                              |            | 0,14  | -     | 0,57  | 2,97   | 0,3   |            |
|                | мука                               |            | 0,51  | 0,05  | 3,45  | 16,7   | -     |            |
|                | <b>Компот из лимонов</b>           | <b>180</b> |       |       |       |        |       | <b>242</b> |
|                | Свежий лимон                       |            | 0,09  | 0,01  | 0,3   | 9,3    | 4,0   |            |
|                | сахар                              |            | -     | -     | 14,9  | 56,8   | -     |            |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                 | <b>40</b>  | 2,64  | 0,48  | 13,6  | 72,4   | -     | <b>700</b> |
| <b>полдник</b> | <b>Оладьи с маслом и сахаром</b>   | <b>70</b>  |       |       |       |        |       | <b>449</b> |
|                | Масло растительное                 |            | -     | 6,97  | -     | 61,11  | -     |            |
|                | Масло сливочное                    |            | 0,01  | 2,34  | 0,01  | 0,01   | 0,018 |            |
|                | Молоко                             |            | 0,78  | 0,9   | 1,32  | 16,24  | 0,39  |            |
|                | Яйцо                               |            | 0,54  | 0,58  | 0,01  | 7,56   | -     |            |
|                | Мука                               |            | 4,12  | 0,44  | 27,60 | 133,60 | -     |            |
|                | сахар                              |            | -     | -     | 7,94  | 30,29  | -     |            |
|                | дрожжи                             |            |       |       |       |        |       |            |
|                | <b>Чай с лимоном</b>               | <b>180</b> |       |       |       |        |       | <b>377</b> |
|                | заварка                            |            |       |       |       |        |       |            |
|                | Свежий лимон                       |            | 0,045 | 0,005 | 0,15  | 4,65   | 2,0   |            |
|                | сахар                              |            | -     | -     | 14,9  | 56,8   | -     |            |