

| 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>Суфле творожное с фруктовой подливой</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                          | -         |             |
|                   | кисель                                      |              | 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>4</b>    |
|                   | Хлеб пшеничный                              |              | 2,3                  | 0,9   | 15    | 78,6                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                             |              | 0,07                 | -     | 12,04 | 49,6                           | 0,10      |             |
| <b>II ЗАВТРАК</b> | груша                                       | <b>50</b>    | 0,19                 | 0,14  | 4,74  | 21,02                          | 2,5       | <b>3686</b> |
| <b>обед</b>       | <b>Салат «витаминный»</b>                   | <b>30</b>    |                      |       |       |                                |           | <b>24</b>   |
|                   | капуста                                     |              | 0,7                  | -     | 4,8   | 20,0                           | 6,0       |             |
|                   | Морковь                                     |              | 0,07                 | -     | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Масло растительное                          |              | -                    | 2,99  | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | <b>Суп полевой на курином бульоне</b>       | <b>250</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>36</b>   |
|                   | Куры                                        |              | 3,0                  | 3,0   | 0,1   | 41                             | -         |             |
|                   | Лук                                         |              | 0,08                 | -     | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                     |              | 0,07                 | -     | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Картофель                                   |              | 1,2                  | 0,24  | 10,35 | 48,0                           | 20,0      |             |
|                   | Масло сливочное                             |              | 0,01                 | 2,34  | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | пшено                                       |              | 1,67                 | 0,075 | 4,35  | 24,75                          | -         |             |
|                   | соль                                        |              |                      |       |       |                                |           |             |
|                   | <b>Жаркое по-домашнему с мясом кур</b>      | <b>165</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>259</b>  |
|                   | Куры                                        |              | 8,0                  | 8,0   | 0,3   | 106                            | -         |             |
|                   | Картофель                                   |              | 2,4                  | 0,48  | 20,7  | 96                             | 40        |             |
|                   | Лук                                         |              | 0,08                 | -     | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                     |              | 0,07                 | -     | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Масло сливочное                             |              | 0,14                 | -     | 0,57  | 2,97                           | 0,3       |             |
|                   | томат                                       |              | 0,01                 | 2,34  | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | <b>Компот из лимонов</b>                    | <b>180</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>242</b>  |
|                   | Свежий лимон                                |              | 0,09                 | 0,01  | 0,3   | 9,3                            | 4,0       |             |

[illegible]

| 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>Вермишель с маслом и сахаром</b>            | <b>110</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>202</b>  |
|                   | вермишель                                      |              | 4,28                 | 0,52 | 27,36 | 134,00                         | -         |             |
|                   | Масло сливочное                                |              | 0,04                 | 3,90 | 0,05  | 35,45                          | 0,03      |             |
|                   | сахар                                          |              | -                    | -    | 4,99  | 18,99                          | -         |             |
|                   | <b>Чай</b>                                     | <b>180</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>375</b>  |
|                   | Заварка                                        |              |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | 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> | сок                                            | <b>50</b>    | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Салат из кукурузы</b>                       | <b>50</b>    |                      |      |       |                                |           | <b>11</b>   |
|                   | кукуруза                                       |              | 1,2                  | 0,06 | 3,4   | 19,0                           | 10,0      |             |
|                   | лук                                            |              | 0,12                 | -    | 0,8   | 3,6                            | 1,0       |             |
|                   | Масло растительное                             |              | -                    | 2,99 | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | <b>Щи из свежей капусты на курином бульоне</b> | <b>250</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>88</b>   |
|                   | Куры                                           |              | 3,0                  | 3,0  | 0,1   | 41                             | -         |             |
|                   | Капуста                                        |              | 0,7                  | 0,04 | 1,8   | 10,8                           | 22,5      |             |
|                   | Картофель                                      |              | 0,6                  | 0,1  | 5,1   | 24                             | 10,0      |             |
|                   | 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     |             |
|                   | соль                                           |              |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | <b>Плов из мяса кур</b>                        | <b>145</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>433</b>  |
|                   | Куры                                           |              | 8,0                  | 8,0  | 0,3   | 106                            | -         |             |
|                   | рис                                            |              | 2,74                 | 0,34 | 28,57 | 131,42                         | -         |             |
|                   | Лук                                            |              | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                        |              | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Масло сливочное                                |              | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | 0,03      |             |
|                   | томат                                          |              | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | <b>Компот из сухофруктов</b>                   | <b>180</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>349</b>  |
|                   | сухофрукты                                     |              | 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>  |

|         |                    |     |       |       |      |       |      |     |
|---------|--------------------|-----|-------|-------|------|-------|------|-----|
| полдник | Гренка с сыром     | 45  |       |       |      |       |      | 59  |
|         | Хлеб пшеничный     |     | 3,72  | 0,36  | 6,6  | 128   | -    |     |
|         | Сыр                |     | 2,1   | 2,39  | 0,19 | 31,6  | 0,4  |     |
|         | Яйцо               |     | 0,54  | 0,58  | 0,01 | 7,56  | -    |     |
|         | Молоко             |     | 0,42  | 0,51  | 1,27 | 9,3   | 0,19 |     |
|         | Сахар              |     | -     | -     | 4,8  | 19,5  | -    |     |
|         | Масло растительное |     | -     | 2,99  | -    | 26,19 | -    |     |
|         | Чай с лимоном      | 180 |       |       |      |       |      | 377 |
|         | Заварка            |     |       |       |      |       |      |     |
|         | Сахар              |     | -     | -     | 14,9 | 56,8  | -    |     |
|         | Свежий лимон       |     | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65  | 2,0  |     |
|         |                    |     |       |       |      |       |      |     |
|         |                    |     |       |       |      |       |      |     |
|         |                    |     |       |       |      |       |      |     |

| 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>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   | -     |            |