

| 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 молочная «Дружба»</b>                  | <b>180</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>14</b>   |
|                   | Молоко                                         |              | 3,6                  | 3,2  | 6,0   | 75,0                           | 1,95      |             |
|                   | Рис                                            |              | 0,7                  | 0,1  | 7,0   | 33,0                           | -         |             |
|                   | Пшено                                          |              | 1,15                 | 0,3  | 6,6   | 34,8                           | -         |             |
|                   | Гречка                                         |              | 0,9                  | 0,2  | 6,6   | 33,0                           | -         |             |
|                   | Сахар                                          |              | -                    | -    | 8,0   | 30,4                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                                |              | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | <b>Чай</b>                                     | <b>180</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>375</b>  |
|                   | заварка                                        |              |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | Сахар                                          |              | -                    | -    | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с маслом</b>                 | <b>7/30</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 лимона                              | <b>50</b>    | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Помидор порционный</b>                      |              | 0,16                 | 0,02 | 0,33  | 2,2                            | -         |             |
|                   | <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>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                                         |              |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | <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>  |
| <b>полдник</b>    | <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 | -    |          |
|  | <b>Хлеб пшеничный с повидлом</b> | <b>15/20</b> |       |       |       |      |      | <b>3</b> |
|  | Хлеб пшеничный                   |              | 2,3   | 0,9   | 15    | 78,6 | -    |          |
|  | повидло                          |              | 0,07  | -     | 12,04 | 49,6 | 0,10 |          |
|  |                                  |              |       |       |       |      |      |          |
|  |                                  |              |       |       |       |      |      |          |
|  |                                  |              |       |       |       |      |      |          |
|  |                                  |              |       |       |       |      |      |          |
|  |                                  |              |       |       |       |      |      |          |

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда | Выхо<br>д<br>блюد | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Витам<br>ин С | №<br>рецеп<br>туры |
|---------------|-----------------------|-------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|--------------------|
|               |                       |                   | Б                    | Ж | У |                                |               |                    |

|                   |                                          |             |      |      |       |        |       |            |
|-------------------|------------------------------------------|-------------|------|------|-------|--------|-------|------------|
|                   |                                          | а           |      |      |       | (ккал) |       |            |
| <b>День</b>       |                                          |             |      |      |       |        |       |            |
| <b>завтрак</b>    | <b>Каша гречневая с маслом и сахаром</b> | <b>100</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  | -     |            |
|                   | <b>Чай</b>                               | <b>180</b>  |      |      |       |        |       | <b>375</b> |
|                   | Заварка                                  |             |      |      |       |        |       |            |
|                   | сахар                                    |             | -    | -    | 14,9  | 56,8   | -     |            |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с 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 ЗАВТРАК</b> | Сок                                      | <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>  |
|                   | Морковь                                  |             | 0,07 | -    | 0,47  | 1,9    | 0,35  |            |
|                   | капуста                                  |             | 0,26 | 0,06 | 0,9   | 7,46   | -     |            |
|                   | Масло растительное                       |             | -    | 2,99 | -     | 26,19  | -     |            |
|                   | <b>Суп гороховый на курином бульоне</b>  | <b>250</b>  |      |      |       |        |       | <b>206</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  |            |
|                   | Горох                                    |             | 4,56 | 2,1  | 14,24 | 92,74  | -     |            |
|                   | картофель                                |             | 0,83 | 0,24 | 10,38 | 48,0   | 12,0  |            |
|                   | 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> |
| <b>полдник</b>    | <b>Печенья</b>                           | <b>50</b>   | 3,75 | 5,9  | 33,7  | 208,5  | -     | <b>609</b> |
|                   | <b>Какао на молоке</b>                   | <b>180</b>  |      |      |       |        |       | <b>382</b> |
|                   | какао                                    |             | -    | -    | -     | -      | -     |            |
|                   | молоко                                   |             | 3,03 | 2,7  | 5,09  | 56,33  | 1,69  |            |
|                   | сахар                                    |             | -    | -    | 14,9  | 56,8   | -     |            |
|                   |                                          |             |      |      |       |        |       |            |
|                   |                                          |             |      |      |       |        |       |            |
|                   |                                          |             |      |      |       |        |       |            |
|                   |                                          |             |      |      |       |        |       |            |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| 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>Макароны</b>                             | <b>100</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>202</b>  |

|                |                                     |            |       |       |       |        |       |            |
|----------------|-------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-------|------------|
|                | <b>отварные с маслом</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 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<br/>исахаром</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   | -     |            |