

| 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>Макароны с<br/>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>375</b>         |
|                       | Заварка                                     | <b>180</b>             |                      |      |       |                                          |               |                    |
|                       | сахар                                       |                        | -                    | -    | 14,9  | 56,8                                     | -             |                    |
|                       | <b>Хлеб пшеничный с<br/>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<br/>ЗАВТРАК</b> | сок                                         | <b>50</b>              | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                                     | 2,0           | <b>389</b>         |
| <b>обед</b>           | <b>Салат из свежей<br/>капусты</b>          | 50                     |                      |      |       |                                          |               | <b>53</b>          |
|                       | капуста                                     |                        | 0,7                  | -    | 4,8   | 20,0                                     | 6,0           |                    |
|                       | Масло растительное                          |                        | -                    | 2,99 | -     | 26,19                                    | -             |                    |
|                       | Морковь                                     |                        | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                                      | 0,35          |                    |
|                       | <b>Суп гороховый на<br/>курином бульоне</b> | 250                    |                      |      |       |                                          |               | <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>Гуляш из мяса кур</b>                    | <b>80</b>              |                      |      |       |                                          |               | <b>260</b>         |
|                       | Куры                                        |                        | 8,0                  | 8,0  | 0,3   | 106                                      | -             |                    |
|                       | 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                                     | -             |                    |
|                       | мука                                        |                        | 0,51                 | 0,05 | 3,45  | 16,7                                     | -             |                    |
|                       | томат                                       |                        | 0,14                 | -    | 0,57  | 2,97                                     | 0,3           |                    |
|                       | <b>Гречка отварная с<br/>маслом</b>         | <b>100</b>             |                      |      |       |                                          |               | <b>186</b>         |
|                       | Масло сливочное                             |                        | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                                     | -             |                    |
|                       | гречка                                      |                        | 4,20                 | 0,92 | 10,44 | 130,0                                    | -             |                    |
|                       | <b>Компот из<br/>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 | Хлеб пшеничный |     | 2,3 | 0,9 | 15   | 78,6 | - | 608 |
|         | Чай            |     |     |     |      |      |   | 375 |
|         | Заварка        | 180 |     |     |      |      |   |     |
|         | сахар          |     | -   | -   | 14,9 | 56,8 | - |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |
|         |                |     |     |     |      |      |   |     |

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

[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>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>Макаронь 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>             | 20         |       |       |       |        |       | <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   | -     |            |