

**1 ДЕНЬ**

День		понедельник				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Каша рисовая</b>	<b>150</b>	<b>5,08</b>	<b>6,33</b>	<b>28,45</b>	<b>185,16</b>	<b>2,3</b>	<b>24а</b>	
	• рис	23							
	• молоко	100(105)							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Завтрак	<b>Какао на молоке</b>	<b>170</b>	<b>2,88</b>	<b>2,98</b>	<b>15,97</b>	<b>89,6</b>	<b>1,9</b>	<b>51а</b>	
	• какао-порошок	1							
	• молоко	100							
	• сахар.	6							
Завтрак	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>36а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>348</b>	<b>9,58</b>	<b>15,23</b>	<b>54,94</b>	<b>350,94</b>	<b>4,20</b>		
<b>2завтрак</b>	<b>Сок в ассортименте</b>	<b>165</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>19,90</b>	<b>79,90</b>	<b>3,40</b>	<b>63а</b>	
Обед	<b>Суп курин. с гренками (хлеб пшеничный и яйцом 1шт.</b>	<b>150</b>	<b>4,73</b>	<b>3,11</b>	<b>1,76</b>	<b>68,5</b>	<b>2,03</b>	<b>1а</b>	
	• курица	25 (34)							
	• морковь	13 (17)							
	• соль	0,7							
	Обед	<b>Гуляш из курицы</b>	<b>50</b>	<b>12,7</b>	<b>13,25</b>	<b>3,91</b>	<b>115,45</b>	<b>2,57</b>	<b>78а</b>
		• мясо курицы	50 (68)						
		• лук репчатый	3 (3,6)						
		• морковь	4 (5,4)						
		• мука пшеничная	4						
		• томат	2						
		• соль	0,5						
	• масло растительное	2							
	Обед	<b>Макар.изд.(в асс)с масл.</b>	<b>80</b>	<b>4,18</b>	<b>3,86</b>	<b>16,12</b>	<b>194,95</b>	<b>0</b>	<b>69а</b>
		• макар.изд.(в ассортим.)	20						
		• масло сливочное	3						
		• соль	0,6						
	Обед	<b>Салат из св. капусты</b>	<b>40</b>	<b>0,77</b>	<b>3,01</b>	<b>6,48</b>	<b>39,58</b>	<b>19,3</b>	<b>11а</b>
• капуста белокочанная		35 (43)							
• морковь		6 (8,5)							
• масло растительное		3							
Обед	<b>Компот из кур. и изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>17,78</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>59а</b>	
	• курага	6							
	• изюм	5							
Обед	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0</b>	<b>40а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>561</b>	<b>28,99</b>	<b>25,92</b>	<b>71,33</b>	<b>618,63</b>	<b>23,90</b>		
Полдник	<b>Пирог с яйцом</b>	<b>60</b>	<b>5,09</b>	<b>2,3</b>	<b>12,05</b>	<b>149,36</b>	<b>10,04</b>	<b>41а</b>	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• соль в тесто	0,5							
	• сахар песок	1							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• молоко	10							
	• яйцо	0,6 шт							
	<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>7,99</b>	<b>98,6</b>	<b>1,7</b>	<b>57а</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>9,85</b>	<b>7,74</b>	<b>20,04</b>	<b>247,96</b>	<b>11,74</b>			

<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	23,3	0	39a
	Кабачковая икра	30	3,30	3,50	1,65	80,63	2,50	12a
	Тушеный картофель	170	5,27	4,66	23,9	128,98	31,2	70a
	• картофель	150 (222)						
	• морковь	12 (17)						
	• лук репчатый	8 (11)						
	• масло сливочное	3						
	• соль	0,5						
	• масло растительное	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>11,17</b>	<b>8,41</b>	<b>52,51</b>	<b>275,31</b>	<b>33,70</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1724</b>	<b>60,44</b>	<b>57,30</b>	<b>218,72</b>	<b>1572,74</b>	<b>76,94</b>	

## 2 ДЕНЬ

День		вторник				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Манная каша</b>	<b>150</b>	<b>4,92</b>	<b>5,9</b>	<b>13,33</b>	<b>99,34</b>	<b>1,3</b>	<b>25а</b>	
	• крупа манная	20							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
	<b>Коф. напиток на молоке</b>	<b>170</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>95,4</b>	<b>1</b>	<b>52а</b>	
	• кофейный напиток	1,42							
	• молоко	100							
	• сахар	6							
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>		
	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>348</b>	<b>9,70</b>	<b>15,12</b>	<b>40,29</b>	<b>270,92</b>	<b>2,30</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>165</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>19,90</b>	<b>79,90</b>	<b>3,40</b>	<b>63а</b>	
Обед	<b>Суп гороховый на м\к б.</b>	<b>150</b>	<b>7,77</b>	<b>4,33</b>	<b>9,28</b>	<b>142,5</b>	<b>11,95</b>	<b>2а</b>	
	• мясо	25 (41)							
	• горох	15							
	• картофель	50 (74)							
	• морковь	13 (18.5)							
	• соль	0,7							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	<b>Огурец конц.(соленый)</b>	<b>15</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>3,30</b>	<b>0,00</b>	<b>13а</b>	
	<b>Овощное рагу с мясом</b>	<b>180</b>	<b>7,87</b>	<b>12,54</b>	<b>14,48</b>	<b>207,17</b>	<b>14,69</b>	<b>79а</b>	
	• мясо	45 (74)							
	• капуста свежая	30 (43)							
	• картофель	65 (105)							
	• морковь	13 (18.5)							
• лук репчатый	7 (9.5)								
• масло сливочное	3								
• соль	0,6								
• масло растительное	2								
<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>21,41</b>	<b>87,62</b>	<b>0</b>	<b>61а</b>		
• курага	11								
• сахар	6								
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	<b>40а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>18,82</b>	<b>17,15</b>	<b>67,49</b>	<b>526,19</b>	<b>26,64</b>		
Полдник	<b>Пирог с картошкой</b>	<b>60</b>	<b>4,29</b>	<b>1,48</b>	<b>15,22</b>	<b>216,5</b>	<b>4,44</b>	<b>42а</b>	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	1							
	• соль в тесто	0,5							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• соль в начинку	0,4							
	• картофель	20 (28.2)							
	• молоко	10							
	• лук репчатый	5 (6.8)							
<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>7,99</b>	<b>98,6</b>	<b>1,7</b>	<b>57а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>9,05</b>	<b>6,92</b>	<b>23,21</b>	<b>315,10</b>	<b>6,14</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Сырники со см.соусом</b>	<b>140</b> <sub>(115)25)</sub>	<b>14,82</b>	<b>12,89</b>	<b>15,59</b>	<b>234,7</b>	<b>2,91</b>	<b>26a</b>
	• творог	100						
	• яйца в шт.	0,2 шт.						
	• мука в творог	7						
	• сахар песок в творог	5						
	• сметана(всоус)	25						
	• мука пшен. (в соус)	3						
	• сахар песок (в соус)	2						
	• масло растительное	2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>42,6</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	<b>Морковь тертая сладкая</b>	<b>40</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,9</b>	<b>21a</b>
	• морковь	40 (48)						
• сахар	2							
• масло растительное	1							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>18,56</b>	<b>14,78</b>	<b>50,77</b>	<b>342,20</b>	<b>3,81</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1688</b>	<b>56,98</b>	<b>53,97</b>	<b>201,66</b>	<b>1534,31</b>	<b>42,29</b>	

## 3 ДЕНЬ

День		среда				Неделя		первая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ реце-птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Каша пшённая</b>	<b>150</b>	<b>11,73</b>	<b>8,71</b>	<b>19,60</b>	<b>136,13</b>	<b>1,30</b>	<b>27а</b>	
	• крупа пшено	23							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Завтрак	<b>Какао на молоке</b>	<b>170</b>	<b>3,16</b>	<b>3,30</b>	<b>16,44</b>	<b>89,60</b>	<b>1,00</b>	<b>51а</b>	
	• какао-порошок	1							
	• сахар	6							
	• молоко	100							
Завтрак	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
		<b>8</b>	<b>0,10</b>	<b>5,80</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>358</b>	<b>17,09</b>	<b>17,91</b>	<b>51,28</b>	<b>313,71</b>	<b>2,30</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Фрукты в ассорт.(груша,др.)</b>	<b>185</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>20,33</b>	<b>79,8</b>	<b>4,37</b>	<b>65а</b>	
Обед	<b>Щи из св. кап.со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>6,87</b>	<b>10,00</b>	<b>13,91</b>	<b>112,23</b>	<b>31,05</b>	<b>3а</b>	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	50 (70)							
	• морковь	13 (17.6)							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	37 (52)							
	• томат	4							
	• соль	0,7							
	• сметана	10							
	Обед	<b>Ежики мясные</b>	<b>55</b>	<b>6,76</b>	<b>15,69</b>	<b>12,67</b>	<b>106,54</b>	<b>1,30</b>	<b>80а</b>
		• мясо	50 (70)						
		• лук репчатый	4 (5.4)						
		• морковь	6 (8.5)						
		• масло растительное	3						
		• яйцо	0,2 шт.						
		• рис	5						
		• соль	0,5						
	Обед	<b>Картоф. туш.подомашн.</b>	<b>120</b>	<b>4,83</b>	<b>4,11</b>	<b>14,44</b>	<b>147,7</b>	<b>14,37</b>	<b>71а</b>
		• лук репчатый	7 (10)						
• морковь		25 (36)							
• масло сливочное		4							
• масло растительное		2							
• томат		2							
• картофель		80 (118)							
• соль		0,6							
• фасоль консервированная	8								
Обед	<b>Салат из св.пом.и огурц.</b>	<b>40</b>	<b>2,35</b>	<b>2,1</b>	<b>21,02</b>	<b>63,78</b>	<b>17,88</b>	<b>14а</b>	
	• помидоры	20 (23)							
	• огурцы свкжие	20 (24)							
	• лук репчатый	2 (3)							
	• масло растительное	2							
	• соль	0,4							
Обед	<b>Компот из яблок и изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>20,47</b>	<b>81,2</b>	<b>3,9</b>	<b>62а</b>	
	• яблоки	25							
	• изюма	10							
	• сахар-песок	6							
Обед	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>-</b>	<b>40а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>22,96</b>	<b>32,18</b>	<b>102,43</b>	<b>597,05</b>	<b>68,5</b>		

<b>Полдник</b>	<b>Булочка</b>	<b>50</b>	<b>1,92</b>	<b>1,35</b>	<b>13,2</b>	<b>161,22</b>	<b>0</b>	<b>43a</b>
	• мука пшеничная в.с	33						
	• сахар песок	1						
	• масло растительное	1						
	• дрожжи	0,8						
	• молоко	10						
	• соль	0,6						
<b>Кисломол.прод. в ассорт.</b>	<b>170</b>	<b>9</b>	<b>2,7</b>	<b>5,25</b>	<b>91,8</b>	<b>1,08</b>	<b>58a</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>220</b>	<b>10,92</b>	<b>4,05</b>	<b>18,45</b>	<b>253,02</b>	<b>1,08</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Винегрет</b>	<b>170</b>	<b>4,62</b>	<b>3,62</b>	<b>12,94</b>	<b>95,4</b>	<b>22,25</b>	<b>15a</b>
	• картофель	60 (90)						
	• свекла	54 (81)						
	• морковь	25 (30)						
	• зеленый горошек	25						
	• огурцы соленые	25						
	• лук репчатый	10 (13)						
	• масло растительное	3						
	• соль	0,5						
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>	
<b>Яйцо 1 шт.</b>	<b>41</b>	<b>5,20</b>	<b>4,70</b>	<b>0,28</b>	<b>64,20</b>	<b>-</b>		
<b>ИТОГО:</b>	<b>421</b>	<b>12,42</b>	<b>8,57</b>	<b>40,18</b>	<b>237,1</b>	<b>22,25</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1739</b>	<b>64,15</b>	<b>62,71</b>	<b>232,67</b>	<b>1480,68</b>	<b>98,5</b>		

## 4 ДЕНЬ

День	четверг		Неделя	первая				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	170	8,01	6,67	9,19	119,22	0,8	28а
	• яйцо	1,5 шт.						
	• молоко	80						
	• масло сливочное	3						
	• масло растительное	1						
	• соль	0,4						
	Коф. напиток на молоке	170	3,16	3,3	16,44	95,4	1	52а
	• кофейный напиток	1,43						
	• молоко	100						
	• сахар	6						
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,3	0	39а	
с маслом	4	0,05	2,9	0,04	26,44	0	38а	
Сыр порционный	20	4,68	6	0	44,2	0,32	37а	
<b>ИТОГО:</b>	<b>384</b>	<b>17,42</b>	<b>18,99</b>	<b>36,11</b>	<b>308,56</b>	<b>2,12</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Фрукты в асс.(апельсин, др.)</b>	<b>185</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>15,96</b>	<b>72,2</b>	<b>114</b>	<b>67а</b>
Обед	Суп молочный с рисовый	150	8,47	7,99	13,72	180,29	1,08	4а
	• рис	15						
	• молоко	150						
	• сахар	3						
	• масло сливочное	6						
	• соль	0,5						
	Подлива из печени	60	5,18	15,6	2,72	90,25	17,22	82а
	• печень	50 (56,5)						
	• морковь	4 (5.4)						
	• лук репчатый	2 (2.8)						
	• томат	2						
	• соль	0,4						
	• масло растительное	2						
	• мука пшеничная	3						
	Свежий огурец	40	0,32	0	0,81	4,5	3,15	17а
Картофельное пюре	130	3,53	4,03	13,37	152,32	26,31	72а	
• картофель	130 (192)							
• масло сливочное	4							
• молоко	31							
• соль	0,5							
Компот из кур. и изюма	150	0,37	0	17,78	70,8	0	59а	
• курага	6							
• изюм	5							
• сахар	6							
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	40а	
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,81</b>	<b>27,76</b>	<b>58,36</b>	<b>540,96</b>	<b>47,76</b>		
Полдник	Госты с повидло	60	3,71	1,33	9,72	130,45	0	123а
	• хлеб пшеничный	40						
	• масло сливочное	4						
	• повидло	20						
	Кисломол.в асс. (снежок)	170	8,5	2,55	5,95	86,7	1,02	58а
<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>12,21</b>	<b>3,88</b>	<b>15,67</b>	<b>217,15</b>	<b>1,02</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Рыбное соте</b>	<b>160</b>	<b>7,42</b>	<b>4,57</b>	<b>32,96</b>	<b>135,05</b>	<b>0,2</b>	<b>83a</b>
	• рыба	70(112)						
	• соль	0,5						
	• рис	18						
	• молоко	20						
	• яйцо	0,3 шт						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	1						
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>40</b>	<b>0,77</b>	<b>3</b>	<b>14,86</b>	<b>32,3</b>	<b>4,5</b>	<b>19a</b>
	• свекла	40(59)						
	• масло растительное	3						
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>0</b>	<b>40a</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>9,63</b>	<b>7,86</b>	<b>69,58</b>	<b>252,55</b>	<b>4,7</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1749</b>	<b>59,97</b>	<b>58,49</b>	<b>195,68</b>	<b>1391,42</b>	<b>169,6</b>	



**5 ДЕНЬ**

День	пятница	Неделя	первая						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>150</b>	<b>8,75</b>	<b>8,23</b>	<b>20,85</b>	<b>125,41</b>	<b>1,3</b>	<b>29а</b>	
	• рис	13							
	• пшено	10							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
• соль	0,5								
<b>Завтрак</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>170</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>89,6</b>	<b>1</b>	<b>51а</b>	
	• какао-порошок	1							
	• сахар	6							
	• молоко	100							
<b>Завтрак</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>22</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>13,53</b>	<b>17,45</b>	<b>47,81</b>	<b>291,19</b>	<b>2,3</b>		
<b>2завтрак</b>	<b>Фрукты в асс.(яблоко, др.)</b>	<b>185</b>	<b>2,66</b>	<b>0,00</b>	<b>46,30</b>	<b>19,10</b>	<b>1,14</b>	<b>64а</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ со смет, на м/к б.</b>	<b>150</b>	<b>10,38</b>	<b>9</b>	<b>8,84</b>	<b>99,73</b>	<b>37,62</b>	<b>5а</b>	
	• мясо	25 (41)							
	• картофель	25 (48)							
	• морковь	13 (18.5)							
	• лук репчатый	7 (9.5)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	20 (28)							
	• свекла	32 (44)							
	• томат	2							
	• соль	0,7							
	<b>Обед</b>	<b>Котлета из мяса</b>	<b>60</b>	<b>6,61</b>	<b>3,23</b>	<b>9,81</b>	<b>80,88</b>	<b>0,4</b>	<b>84а</b>
		• мясо	55 (81)						
		• лук репчатый	4 (5.4)						
		• масло растительное	2						
		• хлеб пшеничный	8						
		• яйцо	0,1 шт						
• соль	0,5								
<b>Обед</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>120</b>	<b>2,73</b>	<b>4,52</b>	<b>8,25</b>	<b>175,28</b>	<b>68,77</b>	<b>73а</b>	
	• капуста	110 (220)							
	• морковь	10 (34)							
	• масло сливочное	4							
	• томат	2							
• соль	0,5								
<b>Обед</b>	<b>Помидор свежий</b>	<b>40</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>1,31</b>	<b>6,3</b>	<b>9</b>	<b>18а</b>	
	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>7,04</b>	<b>80,45</b>	<b>0</b>	<b>54а</b>	
	• варенье	10							
	• крахмал	10							
	• сахар	5							
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,03</b>	<b>40а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>21,88</b>	<b>17,03</b>	<b>55,17</b>	<b>528,24</b>	<b>115,82</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>30,8</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
	<b>Вареное сгущ. молоко</b>	<b>12</b>	<b>0,87</b>	<b>4,02</b>	<b>6,72</b>	<b>26,1</b>	<b>0,12</b>	<b>45а</b>	
	<b>Конд.и.в асс (мармелад)</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>46а</b>	
	<b>Сок</b>	<b>175</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>80,00</b>	<b>3,50</b>	<b>63а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>232</b>	<b>3,87</b>	<b>4,12</b>	<b>41,91</b>	<b>160,2</b>	<b>3,62</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>20,6</b>	<b>0</b>	<b>39 а</b>
	<b>Биточки рыбные</b>	<b>70</b>	<b>16,04</b>	<b>14,04</b>	<b>11,62</b>	<b>190,33</b>	<b>0,4</b>	<b>85а</b>
	• рыба ( филе)	70 (112)						
	• лук репчатый	7 (9.5)						
	• масло растительное	2						
	• хлеб пшеничный	10						
	• яйцо	0,1 шт.						
	• соль	0,5						
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>160</b>	<b>3,53</b>	<b>4,03</b>	<b>13,37</b>	<b>182,7</b>	<b>26,31</b>	<b>72 а</b>
	• картофель	130 (192)						
	• масло сливочное	4						
	•молоко	31						
	• соль	0,5						
	<b>Коф. напиток черный</b>	<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0,1</b>	<b>11,74</b>	<b>95,4</b>	<b>0</b>	<b>53а</b>
	• кофейный напиток	1,43						
	• сахар	6						
	<b>Салат из зел. горошка</b>	<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>3,09</b>	<b>8,87</b>	<b>47,42</b>	<b>5,2</b>	<b>16а</b>
• зеленый горошек	38							
• лук репчатый	2 (2.5)							
• масло растительное	3							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>21,45</b>	<b>21,26</b>	<b>45,6</b>	<b>515,85</b>	<b>31,91</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1777</b>	<b>63,39</b>	<b>59,86</b>	<b>236,79</b>	<b>1514,58</b>	<b>154,79</b>	

**6 ДЕНЬ**

<b>День</b>		<b>понедельник</b>				<b>Неделя</b>		<b>вторая</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда( с отходами)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергет. ценность (ккал)</b>	<b>Вита-мин С</b>	<b>№ рецептуры</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>5,08</b>	<b>6,12</b>	<b>23,95</b>	<b>162,66</b>	<b>1,3</b>	<b>30а</b>	
	• греча	23							
	• молоко	100(105)							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
<b>Завтрак</b>	<b>Коф. напиток на молоке</b>	<b>170</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>89,6</b>	<b>1</b>	<b>52а</b>	
	• кофейный напиток	1,43							
	• молоко	100							
	• сахар	6							
<b>Завтрак</b>	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>358</b>	<b>10,44</b>	<b>15,32</b>	<b>55,63</b>	<b>340,24</b>	<b>2,3</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>165</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>19,90</b>	<b>79,90</b>	<b>3,40</b>	<b>63а</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп картоф. с курицей</b>	<b>150</b>	<b>15,33</b>	<b>5,16</b>	<b>14,28</b>	<b>143,03</b>	<b>12,73</b>	<b>6а</b>	
	• курица	25(34)							
	• морковь	13(18)							
	• масло растительное	2							
	• соль	0,7							
	• картофель	50(74)							
	• лук репчатый	7(10)							
	<b>Обед</b>	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>170</b>	<b>11,16</b>	<b>13,97</b>	<b>29,08</b>	<b>223,1</b>	<b>28,38</b>	<b>86а</b>
		• мясо курицы	45(61)						
		• капуста	100(141)						
		• масло растительное	2						
		• рис	10						
		• соль	0,6						
		• яйцо	0,1 шт.						
		• лук репчатый	7(10)						
		• масло сливочное	3						
	• морковь	4(5)							
	<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>40</b>	<b>0,77</b>	<b>3</b>	<b>4,86</b>	<b>38,56</b>	<b>4,5</b>	<b>19а</b>
		• свекла	40(53)						
• масло растительное		3							
<b>Обед</b>	<b>Компот из кураги,изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>17,78</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>59а</b>	
	• курага	6							
	• изюм	5							
	• сахар	6							
<b>Обед</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0</b>	<b>40а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>29,51</b>	<b>22,41</b>	<b>85,92</b>	<b>561,09</b>	<b>45,61</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Корж молочный</b>	<b>50</b>	<b>4,77</b>	<b>6,44</b>	<b>12,28</b>	<b>105,8</b>	<b>0,3</b>	<b>48а</b>	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	9							
	• соль в тесто	0,6							
	• масло растительное	1							
	• молоко	10							
	• масло сливочное	7							
	• яйцо	0.1 шт.							
	<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>4,76</b>	<b>5,44</b>	<b>7,99</b>	<b>98,6</b>	<b>1,7</b>	<b>57а</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>9,53</b>	<b>11,88</b>	<b>20,27</b>	<b>204,4</b>	<b>2</b>			

<b>Ужин</b>	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>3,18</b>	<b>5,04</b>	<b>38,06</b>	<b>4,5</b>	<b>20a</b>
	• кукуруза консерван.	40						
	• масло растительное	3						
	<b>Овощи в яйце</b>	<b>160</b>	<b>8,32</b>	<b>7,45</b>	<b>5,81</b>	<b>162,60</b>	<b>1,80</b>	<b>31a</b>
	• яйцо	1,4 шт.						
	• молоко	100						
	• масло сливочное	2						
	• соль	0,4						
	• масло растительное	2						
	• лук репчатый	10						
	• морковь	20						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>35,1</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>11,82</b>	<b>10,88</b>	<b>37,81</b>	<b>278,16</b>	<b>6,30</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1713</b>	<b>62,15</b>	<b>60,49</b>	<b>219,53</b>	<b>1463,79</b>	<b>59,61</b>	

## 7 ДЕНЬ

День		вторник				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Каша геркулесовая</b>	<b>150</b>	<b>5,45</b>	<b>6,63</b>	<b>20,58</b>	<b>154,79</b>	<b>1,45</b>	<b>34а</b>	
	• крупа геркулес	20							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,98</b>	<b>15,97</b>	<b>89,6</b>	<b>1,9</b>	<b>51а</b>	
	• сахар	6							
	• какао-порошок	1							
	• молоко	100							
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	<b>39а</b>	
		<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>368</b>	<b>10,53</b>	<b>15,51</b>	<b>51,79</b>	<b>332,37</b>	<b>3,35</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>165</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>19,90</b>	<b>79,90</b>	<b>3,40</b>	<b>66а</b>	
Обед	<b>Суп овощной на м/к. б.</b>	<b>150</b>	<b>5,33</b>	<b>5,16</b>	<b>14,28</b>	<b>143,03</b>	<b>12,73</b>	<b>7а</b>	
	• курица	5(6.8)							
	• капуста	30 (39)							
	• картофель	50 (74)							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• морковь	8 (11)							
	• масло растительное	2							
	• зеленый горошек	7							
	• соль	0,7							
		<b>Карт. зап. с курицей, подл.</b>	<b>150\10</b>	<b>12,24</b>	<b>13,19</b>	<b>14,45</b>	<b>180,03</b>	<b>22,5</b>	<b>87а</b>
		• картофель	110(163)						
		• курица	50 (68)						
		• молоко	35 (37)						
		• яйцо	0,1 шт.						
		• лук репчатый	8 (4\4)						
		• масло сливочное	4						
		• мука	4						
		• масло растительное	1						
		• соль	0,6						
		<b>Морковь тертая сладкая</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>2,03</b>	<b>5</b>	<b>41,52</b>	<b>1,05</b>	<b>21а</b>
	• морковь	40 (48)							
	• сахар	2							
	• масло растительное	2							
	<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>21,41</b>	<b>87,62</b>	<b>0</b>	<b>61а</b>	
	• курага	11							
	• сахар	6							
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0</b>	<b>40а</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>20,55</b>	<b>20,66</b>	<b>75,06</b>	<b>537,8</b>	<b>36,28</b>		

<b>Полдник</b>	<b>Гребешок сладкий</b>	<b>60</b>	<b>6,32</b>	<b>2,38</b>	<b>11,34</b>	<b>157,92</b>	<b>0,46</b>	<b>49a</b>
	• мука пшеничная в.с	36						
	• сахар песок	1						
	• соль	0,6						
	• дрожжи	0,8						
	• масло растительное	1						
	• молоко	8						
<b>Кисломол.в асс.(ряженка)</b>	<b>170</b>	<b>6,5</b>	<b>2,55</b>	<b>5,95</b>	<b>144</b>	<b>1,02</b>	<b>58a</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>12,82</b>	<b>4,93</b>	<b>17,29</b>	<b>301,92</b>	<b>1,48</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	<b>39a</b>
	<b>Овощи по дом. с фасолью</b>	<b>165</b>	<b>5,52</b>	<b>3,02</b>	<b>13,35</b>	<b>135,15</b>	<b>54,82</b>	<b>73a</b>
	• капуста	92(108)						
	• фасоль консервированная	10						
	• морковь	10 (18)						
	• томат	0,7						
	• соль	0,6						
	• масло сливочное	4						
	• картофель	55(63)						
	<b>Яйцо отварное 1 шт.</b>	<b>41</b>	<b>5,20</b>	<b>4,70</b>	<b>0,28</b>	<b>64,20</b>	<b>-</b>	<b>38a</b>
<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>	
• сахар	6							
• чай заварка	1							
<b>ИТОГО:</b>	<b>416</b>	<b>13,32</b>	<b>7,97</b>	<b>40,59</b>		<b>54,82</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1639</b>	<b>58,07</b>	<b>49,07</b>	<b>204,63</b>	<b>1251,99</b>	<b>63,05</b>		

## 8 ДЕНЬ

День	среда		Неделя	вторая					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ реце- птуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Твор.пуд. с из.и смет.соус.</b>	<b>120\25</b>	<b>7,49</b>	<b>12,88</b>	<b>12,33</b>	<b>196,8</b>	<b>0,73</b>	<b>33а</b>	
	• творог	80							
	• яйцо	0,1 шт.							
	• манка	7							
	• сахар песок в творог	3							
	• масло сливочное	3							
	• молоко	18 (19)							
	• сметана в соус	25							
	• мука пшеничная в соус	4							
	• масло растительное	1							
	• сахар- песок в соус	2							
	• изюм	3							
	<b>Кофейный напиток на мол.</b>	<b>170</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>95,4</b>	<b>1</b>		<b>52а</b>
• кофейный напиток	1,43								
• молоко	100								
• сахар	6								
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>		
	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>353</b>	<b>12,85</b>	<b>22,08</b>	<b>44,01</b>	<b>380,18</b>	<b>1,73</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Фрукты в асс.(мандарины,др.)</b>	<b>185</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>8,17</b>	<b>79,9</b>	<b>72,2</b>	<b>68а</b>	
Обед	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>7,85</b>	<b>5,29</b>	<b>13,31</b>	<b>126,7</b>	<b>11,98</b>	<b>8а</b>	
	• мясо	25 (41)							
	• крупа перловая	5							
	• морковь	13 (18)							
	• картофель	50 (74)							
	• лук репчатый	7 (10)							
	• масло растительное	2							
	• огурец соленый	15							
	• сметана	5							
	• соль	0,7							
	<b>Подлива мясная</b>	<b>60</b>	<b>7,38</b>	<b>13,9</b>	<b>6,91</b>	<b>124,33</b>	<b>1,12</b>		<b>88а</b>
	• мясо	55 (91)							
	• лук репчатый	7 (10)							
• масло растительное	2								
• соль	0,5								
• мука пшеничная	4								
<b>Макар.изд.(в асс)с маслом</b>	<b>80</b>	<b>4,18</b>	<b>3,86</b>	<b>16,12</b>	<b>194,95</b>	<b>0</b>	<b>69а</b>		
• макар.изд.(в ассортимен)	20								
• масло сливочное	3								
• соль	0,5								
	<b>Салат св. огурц, перец,пом.</b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>3</b>	<b>2,06</b>	<b>36,46</b>	<b>14,95</b>		
	• огурцы свежие	15 (16)							
	• помидоры свежие	15 (16)							
	• перец сладкий	6 (8)							
	• лук репчатый	4 (6)							
	• масло растительное	3							
	• соль	0,4							
	<b>Компот из изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>21,16</b>	<b>84,02</b>	<b>0</b>	<b>60а</b>	
	• изюм	11							
	• сахар	6							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0</b>	<b>40а</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>21,85</b>	<b>26,33</b>	<b>79,48</b>	<b>652,06</b>	<b>28,05</b>		

<b>Полдник</b>	<b>Пирог с капустой</b>	<b>60</b>	<b>4,33</b>	<b>1,66</b>	<b>10,98</b>	<b>85,65</b>	<b>10,04</b>	<b>50a</b>	
	• мука пшеничная в.с	36							
	• сахар песок	1							
	• соль\ соль в начинку	0.5\0.4							
	• дрожжи	0,8							
	• масло растительное	1							
	• капуста	20 (28)							
	• лук репчатый	4 (5)							
• молоко	10								
	<b>Кисломол.в асс.(йогурт)</b>	<b>170</b>	<b>8,5</b>	<b>2,55</b>	<b>5,95</b>	<b>86,7</b>	<b>1,02</b>	<b>58</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>12,83</b>	<b>4,21</b>	<b>16,93</b>	<b>172,35</b>	<b>11,06</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Рис отв.с овощн.подливкой</b>	<b>150</b>	<b>3,09</b>	<b>3,6</b>	<b>19,41</b>	<b>105</b>	<b>44,3</b>	<b>75a</b>	
	• масло сливочное	2							
	• масло растительное	1							
	• рис	30							
	• лук репчатый	10 (13)							
	• морковь	20 (23)							
	• соль	0,6							
		<b>Яйцо отварное 1 шт.</b>	<b>41</b>	<b>5,20</b>	<b>4,70</b>	<b>0,28</b>	<b>64,20</b>	<b>-</b>	<b>38a</b>
		<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>
	• сахар	6							
	• чай заварка	1							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,16</b>	<b>35,10</b>	<b>-</b>	<b>39a</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>401</b>	<b>10,89</b>	<b>8,55</b>	<b>46,65</b>	<b>246,7</b>	<b>44,3</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1689</b>	<b>59,18</b>	<b>61,17</b>	<b>195,24</b>	<b>1531,19</b>	<b>157,34</b>		



День	четверг		Неделя	вторая				
прием .....	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<b>Тв.зап. со смет.соусом</b>	<b>140\25</b>	<b>9,81</b>	<b>13,78</b>	<b>28,48</b>	<b>223,04</b>	<b>0,55</b>	<b>32а</b>
	• творог	120						
	• молоко	30 (32)						
	• яйцо	0,1 шт.						
	• манка	5						
	• сахар в творог\ в соус	3\2						
	• масло сливочное	3						
	• масло растительное	1						
	• сметана в соус	25						
	• мука пшен. в.с в соус.	4						
<b>Какао на молоке</b>	<b>170</b>	<b>3,16</b>	<b>3,3</b>	<b>16,44</b>	<b>89,6</b>	<b>1</b>	<b>51а</b>	
• какао-порошок	1							
• сахар	6							
• молоко	100							
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>39а</b>	
	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,08</b>	<b>52,88</b>	<b>0</b>	<b>38а</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>363</b>	<b>14,59</b>	<b>23</b>	<b>55,44</b>	<b>388,82</b>	<b>1,55</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>165</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>19,90</b>	<b>79,90</b>	<b>3,40</b>	<b>63а</b>
Обед	<b>Сельдь с луком</b>	<b>25</b>	<b>7,84</b>	<b>6,5</b>	<b>5,76</b>	<b>132,44</b>	<b>3,5</b>	<b>23а</b>
	• сельдь	18						
	• лук репчатый	12 (14)						
	• масло растительное	3						
	<b>Свекольник</b>	<b>150</b>	<b>6,9</b>	<b>5,16</b>	<b>16,6</b>	<b>137,59</b>	<b>16,72</b>	<b>9а</b>
	• свекла	50(75)						
	• картофель	50 (88)						
	• морковь	13(17,6)						
	• лук репчатый	7(10)						
	• масло растительное	2						
	• соль	0,7						
	• томат	2						
	• мясо	25						
	<b>Плов с мясом</b>	<b>120</b>	<b>6,94</b>	<b>9,38</b>	<b>20,89</b>	<b>135,49</b>	<b>0,9</b>	<b>89а</b>
	• мясо	45						
• рис	15							
• морковь	10 (13,5)							
• лук репчатый	7(10)							
• масло сливочное	5							
• масло растительное	2							
• соль	0,6							
<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>17,78</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>59а</b>	
• курага	6							
• изюм	2							
• сахар	6							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,03</b>	<b>40а</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>485</b>	<b>23,93</b>	<b>21,32</b>	<b>80,95</b>	<b>561,92</b>	<b>21,15</b>		
Полдник	<b>Гренки с сыром</b>	<b>40</b>	<b>6,2</b>	<b>6,12</b>	<b>10,44</b>	<b>121,4</b>	<b>0,32</b>	<b>124а</b>
	• хлеб пшеничный	20						
	• сыр	20						
	<b>Кон.и.в асс.(марм.,зефир)</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>46а</b>
	<b>Коф. напиток черный</b>	<b>170</b>	<b>0,36</b>	<b>0,1</b>	<b>11,74</b>	<b>37,4</b>	<b>0</b>	<b>53а</b>
	• кофейный напиток	1,43						
• сахар	6							
<b>ИТОГО:</b>	<b>235</b>	<b>6,56</b>	<b>6,22</b>	<b>22,21</b>	<b>182,1</b>	<b>0,32</b>		

<b>Ужин</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	<b>23,3</b>	<b>0</b>	<b>39a</b>	
	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>70</b>	<b>14,04</b>	<b>6,31</b>	<b>16,63</b>	<b>131,97</b>	<b>0,4</b>	<b>90a</b>	
	• рыба ( филе)	70(112)							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло растительное	3							
	• хлеб пшеничный	10							
	• яйцо	3							
	• соль	0,5							
	<b>Макаронисотв.с масл.сл.</b>	<b>170</b>	<b>4,41</b>	<b>3,41</b>	<b>18,18</b>	<b>149,1</b>	<b>68,49</b>		
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,6							
<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,8</b>	<b>42,4</b>	<b>0</b>	<b>55a</b>		
• сахар	6								
• чай заварка	1								
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>20,47</b>	<b>9,99</b>	<b>57,05</b>	<b>346,77</b>	<b>68,89</b>			
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1688</b>	<b>66,40</b>	<b>60,53</b>	<b>235,55</b>	<b>1559,51</b>	<b>95,31</b>		

## 10 ДЕНЬ

День		пятница				Неделя		вторая	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда( с отходами)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,87	5,9	26,26	241,33	1,3	35а	
	• крупа пшеничная	20							
	• молоко	100							
	• сахар	3							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Завтрак	Коф. напиток на мол.	170	3,16	3,3	16,44	95,4	1	52а	
	• кофейный напиток	1,43							
	• молоко	100							
	• сахар	6							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39а	
	с маслом	8	0,1	5,8	0,08	52,88	0	38а	
ИТОГО:		358	11,23	15,1	57,94	424,71	2,3		
2завтрак	Фрукты в (.....)	185	2,05	0	27,85	117,8	32	66а	
Обед	Щи на м/к бульоне	150	10,19	5,74	28,93	123,48	32,35	10а	
	• картофель	50(88)							
	• морковь	8(11)							
	• лук репчатый	7(10)							
	• масло растительное	2							
	• капуста	40(56)							
	• мясо	25 (41)							
	• соль	0,7							
	Обед	Бефстроганов	60	7,28	15,6	4,53	151,34	1,02	91а
		• мясо	50(82)						
		• лук репчатый	7(10)						
		• масло растительное	2						
		• томат	2						
		• мука пшеничная	4						
• молоко		10 (11)							
• соль	0,5								
Обед	Греча отварная	90	3,14	3,12	41,47	119,44	0,02	77а	
	• греча	23							
	• масло сливочное	3							
	• соль	0,5							
Обед	Помидор свежий	40	0,27	0	1,31	6,3	9	18а	
	Кисель	150	0,01	0	7,04	80,45	0	54а	
		• варенье	10						
		• крахмал	10						
		• сахар	5						
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	40а	
	ИТОГО:		530	22,77	24,74	103,2	566,61	42,42	
Полдник	Кон.и.в асс.(кексы,др)	30	1,41	1,29	10,26	53,1	0	47а	
	Молоко	180	4,76	5,44	7,99	98,6	1,7	57а	
	ИТОГО:		210	6,17	6,73	18,25	151,7	1,7	21а

<b>Ужин</b>	Свежий огурец	40	0,32	0	0,81	4,5	3,15	17a
	Рыба под омлетом	150	11,98	12,58	1,77	278,76	1,62	92a
	• рыба	92(144)						
	• яйцо	1 шт.						
	• молоко	58(61)						
	• соль	0,5						
	• масло растительное	1						
	• масло сливочное	2						
	Чай сладкий	180	0,5	0,15	11,8	42,4	0	55a
	• сахар	6						
	• чай заварка	1						
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,1	15,16	35,10	0	39a
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>14,9</b>	<b>12,83</b>	<b>29,54</b>	<b>360,76</b>	<b>4,77</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1683</b>	<b>57,12</b>	<b>59,40</b>	<b>236,78</b>	<b>1621,58</b>	<b>83,19</b>		

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ**

для детей дошкольного возраста от 1-го года до 3-х лет

	БЕЛКИ			ЖИРЫ			УГЛЕВОДЫ			КАЛЛОРИИ		
	Б	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Ж	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	У	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния	Калл	откло- нение от рек №	% отк- лоне- ния
1 день	60,44	1,44	2,44	57,30	1,30	2,32	218,72	3,72	1,73	1572,74	12,74	0,82
2 день	56,98	-2,02	-3,42	53,97	-2,03	-3,63	262,68	47,68	22,18	1534,31	-25,69	-1,65
3 день	64,15	5,15	8,73	62,71	6,71	11,98	232,67	17,67	8,22	1480,68	-79,32	-5,08
4 день	59,97	0,97	1,64	58,49	2,49	4,45	195,68	-19,32	-8,99	1391,42	-168,58	-10,81
5 день	63,39	4,39	7,44	59,86	3,86	6,89	236,79	21,79	10,13	1514,58	-45,42	-2,91
6 день	62,15	3,15	5,34	60,49	4,49	8,02	219,53	4,53	2,11	1463,79	-96,21	-6,17
7 день	58,07	-0,93	-1,58	49,07	-6,93	-12,38	204,63	-10,37	-4,82	1251,99	-308,01	-19,74
8 день	59,18	0,18	0,31	61,17	5,17	9,23	195,24	-19,76	-9,19	1531,19	-28,81	-1,85
9 день	66,4	7,40	12,54	60,53	4,53	8,09	235,55	20,55	9,56	1559,51	-0,49	-0,03
10 день	57,12	-1,88	-3,19	59,4	3,40	6,07	236,78	21,78	10,13	1621,58	61,58	3,95
За 10 дней	607,85	17,85	30,25	582,99	22,99	41,05	2238,3	88,3	41,1	14921,79	-677,7	-43,48
Средняя за 10 дн.	60,79	1,79	3,03	58,30	2,30	4,11	223,83	8,83	4,11	1492,18	-67,77	-4,35

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
42	47	203	1400