|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата** | **Наименование блюда** | **Выход**  **(в граммах)** | **Белки**  **(в граммах) на 100г** | **Жиры**  **(в граммах),**  **на 100г** | **Углеводы**  **(в граммах),**  **на 100г** | **Эн.ценность (ккал.),**  **100 г** | **Рецептура** | **Стоимость**  **обеда** |
| **Первый день** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 200 | 4,8 | 8,2 | 30,5 | 220 | № 302 | 15,66 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | **21,81** |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 12 |
| Суп рисовый | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | № 1 | 19,09 |
| Картофель и овощи тушёные в соусе | 200 | 2,07 | 3,53 | 11,28 | 85,17 | № 11/100 | 10,1 |
| Курица отварная | 90 | 22,26 | 14,21 | 0 | 216,93 | № 7/65 | 23 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,00 | 13,4 | 56 | № 4/44 | 6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 13 |
| Кондитерское изделие (Конфета) | 35 | 0,75 | 1,8 | 50 | 100 |  | 10 |
| **120**  **Второй день** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200 | 7 | 8 | 33,7 | 218 | № 510 | 15,1 |
| Кондитерское изделие (Печенье) | 35 | 2,625 | 4,13 | 26,16 | 145,985 | № 40 | 8 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | **26,25** |
| Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,74 | 0,27 | 7,26 | 38,43 | № 14/118 | 18,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,7 | 4,82 | 37,3 | 215,38 | № 13/112 | 11 |
| Гуляш из отварного мяса в молочно-сметан соусе | 90 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 148,26 | № 10/90 | 27  3,15  1,5  3  19 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 |
|  |  |  |  |  |  |  | **120** |
| **Третий день** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,3 | 0,59 | 10,32 | 94,98 | № 19/150 | 15 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | **21,15** |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
| Суп овощной на курином бульоне | 200 | 2,55 | 0,86 | 8,45 | 51,74 | № 12/103 | 9,9 |
| Картофельное пюре | 200 | 2,17 | 3,12 | 7,78 | 67,88 | № 1/7 | 15,5 |
| Котлеты рыбные | 100 | 25,23 | 0,59 | 6,47 | 132,11 | № 8/76 | 31,3 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 1,5 |
|  |  | Кондитерское изделие | 15 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 40 | 7,5 |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 19 |
|  |  |  |  |  |  |  | **120** |
| **Четвертый день** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 200 | 3,38 | 5,21 | 13,5 | 114,41 | № 9/78 | 15,77 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 381,17 | № 6/56 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  | **26,92** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 0,84 | 0,67 | 3,69 | 24,15 | 1/5 | 10,91 |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 135,86 | № 2/24 | 9,8  34,87  5 |
| Котлета мясная рубленная, запечённая в томатном соусе | 90 | 11,44 | 5,78 | 7,5 | 127,78 | № 2/28 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,00 | 13,4 | 56 | № 3/34 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 1,5 |
| Кондитерское изделие (Печенье) | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 7 |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 13 |
| **Пятый день 120** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша из овсяных хлопьев молочная | 200 | 3,33 | 5,5 | 11,32 | 108,1 | № 13/108 | 15,7 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| Масло сливочное несолёное | 10 | 0,6 | 82,5 | 0,9 | 748,5 |  | 4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | **25,85** |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
| Суп чечевичный | 200 | 2,88 | 0,34 | 9,53 | 52,7 | 6/58 | 9,9 |
| Рагу овощное | 100 | 2,2 | 3,39 | 13,36 | 92,97 | № 3/33 | 8,5 |
| Курица отварная | 90 | 22,26 | 14,21 | 0 | 216,93 | № 7/65 | 27,3 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0 | 21 | 47 | № 1/8а | 21,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 11,15 |
|  |  |  |  |  |  |  | **120** |
| **Шестой день** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 200 | 4,8 | 8,2 | 30,5 | 220 | № 302 | 18,5 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Кондитерское изделие (Пряник) | 35 | 2,625 | 4,13 | 26,16 | 145,985 | № 40 | 5,9 |
|  |  |  |  |  |  |  | **27,55** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
| Суп крестьянский | 200 | 1,21 | 0,81 | 6,6 | 38,53 | №11/96 | 13,69  16,1  24,35 |
| Картофельное пюре | 200 | 2,17 | 3,12 | 7,78 | 67,88 | № 1/7 |
| Курица отварная, запечённая с овощами. | 90 | 11,64 | 4,46 | 11,03 | 130,82 | № 14/119 |
|  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 2,16 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Плоды свежие (Банан) | 127 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 19 |
| **Седьмой день 120** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,7 | 4,82 | 37,3 | 215,38 | № 13/112 | 11 |
| Йогурт | 180 | 2,7 | 3,2 | 4,7 | 58,4 | № 2/26а | 23 |
| Кондитерское изделие (Печенье) | 35 | 2,625 | 4,13 | 26,16 | 145,985 | № 40 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  | **41** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
|  | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1,54 | 2,87 | 2,71 | 42,83 | № 18/143 | 12 |
| Мясо отварное тушёное с овощами и рисом | 180 | 10,76 | 3,89 | 6,82 | 105,33 | № 18/144 | 28,5 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 1,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,00 | 13,4 | 56 | № 4/44 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| Плоды свежие (яблоко) | 94 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  | **120** |
| **Восьмой день** | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,3 | 0,59 | 10,32 | 94,98 | № 19/150 | 15,8 |
| Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  | **22,95** |
| Нарезка из помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
| Суп-пюре рыбный | 200 | 6,37 | 0,3 | 4,61 | 46,62 | № 13/110 | 18,95  17,86  27,3 |
|  | Тушёная капуста | 180 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 67,4 | № 19/152 |
|  | С отварным мясом | 90 | 7,32 | 7,35 | 6,8 | 122,63 | № 5,52 |
|  |  |
|  | Кисель плодово-ягодный, витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 8,85 | 35,4 | № 3/34 | 4,7 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
|  | Кондитерское изделие (Конфета) | 20 | 0,75 | 1,8 | 50 | 100 |  | 12,74 |
|  | **Девятый день 120** | | | | | | | | |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев молочная | 200 | 3,33 | 5,5 | 11,32 | 108,1 | № 13/108 | 15,7 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
| Сыр твёрдых сортов | 10 | 26 | 26,8 | 0 | 345,2 | № 10/88 | 6,5 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  | **28,35** |
|  | Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
|  | Суп рисовый | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | № 1 | 10,6 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,7 | 4,82 | 37,3 | 215,38 | № 13/112 | 10,8 |  |  |  |  |
|  |  |
|  | Тефтели мясо - крупяные | 90 | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 161,85 | № 3/31 | 38,6 |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
|  | Плоды свежие (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **120** |
|  | **Десятый день** | | | | | | | | |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 200 | 3,38 | 5,21 | 13,5 | 114,41 | № 9/78 | 15,77 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
|  | Булочка сдобная | 25 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **23,92** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Нарезка из огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 | 11 |
|  | Суп – пюре гороховый | 200 | 2,86 | 0,24 | 8,06 | 45,84 | № 17/137 | 9,9 |
|  | Рис отварной | 180 | 2,69 | 3,09 | 28,5 | 152,97 | № 12/105 | 13,42 |
|  | Рыба, тушённая с овощами в томате | 100 | 9,47 | 4,97 | 6,9 | 110,21 | № 5/53 | 33,5 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0 | 0,53 | 6,5 | 30,77 | № 1/14 | 3,15 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 43,3 | 186,0 |  | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 2,67 | 53,2 | 267,63 |  | 3 |
|  | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 21 | 46 | № 161 | 13 |
|  | Кондитерское изделие (Конфета) | 20 | 0,75 | 1,8 | 50 | 100 |  | 7,61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **120** |

Повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Романова