

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептура | Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда | Стоимость блюда  | Витамин С | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|   | ***День № 1 завтрак:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 114 | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром | 200/6 /10 | 15,29 |  | 7,70 | 10 | 68.9 | 308,60 |
| 342 | Кофейный напиток  | 200 |  8,73 |  | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,26 |
| 23 | Булочка | 50 |  18,00 |  | 1,7 | 2,3 | 13,3 | 82 |
|  | **Сумма завтрака**  |  |  **42,02** |  | **12,52** | **14,96** | **96,38** | **483,86** |
|   | ***День № 1 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 111 | Суп вермишелевый. | 250 | 6,02 |  | 8,84 | 3,04 | 16,28 | 125,94 |
| 302 | Гречка отварная  | 210 |  10,58 |  | 7,44 | 2,27 | 35,66 | 190,65 |
| 10/90 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 45,08 |  | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 148,26 |
| 698 | Компот из свежих фруктов  | 200  | 12,10 | 0,06мл. | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
|  7 | Хлеб ржаной | 40 | 4,20 |  | 2.4 | 0,4 | 0,5 | 50,5 |
|   | **Сумма обеда**  |  |  **77,98** |  | **35,42** | **16,89** | **73,01** | **616,95** |
|  | **Итого за 1 день**  |  | **120** |  |  |  |  |  |
|   | ***День № 2 – завтрак:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 302 | Каша гречневая с маслом и сахаром . | 200/6/10 | 12,33 |  | 4,41 | 6,96 | 46,32 | 245,1 |
| 698 | Йогурт  | 200 | 32,24 |  | 5,4 | 6,4 | 9,4 | 116,80 |
|  8 | Батон  | 20 | 4,00 |  | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **48,57** |  | **12,88** | **14,43** | **76,62** | **469,10** |
|   | ***День № 2 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 82 | Борщ из свежей капусты  | 250 | 10,69 |  | 1,81 | 4,93 | 105,2 | 102,5 |
| 227 | Макароны отварные  | 210 | 10,26 |  | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 268 | Котлета домашняя . | 100 | 35,69 |  | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245 |
| 640 | Кисель  | 200 | 6.00 |  | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 |
|  7 | Хлеб ржаной | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
|  | Фрукты /овощи  |  | 4,59 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда** |  | **71,43** |  | **22,16** | **27,56** | **183,32** | **729,25** |
|   | **Итого за 2 день**  |  | **120** |  |  |  |  |  |
|   | ***День № 3 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 200/6/10 | 26,67 |  | 7,92 | 6,86 | 45,04 | 275,4 |
| 376 | Чай  | 200 | 2,91 | 0,06мл. | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 23 | Булочка  | 50 | 18,00 |  | 1,7 | 2,3 | 13,3 | 82 |
|  |  | **Сумма** | **47,58** |  | **9,72** | **9,18** | **68,24** | **392,4** |
|   | ***День № 3 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 102 | Суп гороховый  | 250 | 5,86 |  | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 100,78 |
| 3 | Картофельное пюре  | 210 | 6,56 |  | 3,06 | 6,76 | 22,45 | 164,7 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами  | 100 | 27,83 |  | 11,87 | 7,95 | 8,33 | 150 |
| 7 | Хлеб ржаной  | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 342 | Компот из свежих фруктов  | 200 | 6,99 | 0,06мл. | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
|  | Фрукты / овощи | 100 | 20,98 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда** |  | **72,42** |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **26,56** | **22.42** | **79,37** | **619,58** |
|   | **День № 4 – завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша геркулесовая  молочная с маслом и сахаром  | 200 | 28,48 |  | 8.16 | 9,84 | 47,8 | 264 |
| 376 | Чай  | 200 | 2,91 | 0,06мл. | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 23 | Батон с маслом  | 30/10 | 16,92 |  | 2,29 | 2.20 | 14.78 | 89.54 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **48,31** |  | **10,55** | **12,06** | **72,48** | **388,54** |
|   | ***День № 4 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 83 | Суп картофельный  | 250 | 3,40 |  | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,6 |
| 279 | Тефтели из свинины  | 100 | 35,66 |  | 12,5 | 10,95 | 3 | 150 |
| 302 | Гречка отварная  | 210 | 10,58 |  | 5,46 | 5,61 | 43 | 246,53 |
| 399 | Сок фруктовый  | 200 | 17,85 |  | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
|  7 | Хлеб ржаной | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
|  | **Сумма обеда** |  | **71,69** |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **25,84** | **21,06** | **77,96** | **531,23** |
|   | ***День № 5 – завтрак:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 106 | Каша молочная манная с маслом и сахаром | 200/6/10 | 28,10 |  | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 |
| 376 | Чай  | 200 | 2,91 | 0,06мл. | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 23 | Булочка  | 50 | 18,00 |  | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 150 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **49,01** |  | **5,05** | **10,99** | **45,9** | **452,85** |
|   | ***День № 5 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 111 | Суп вермишелевый  | 250 | 6,52 |  | 2,1 | 3,9 | 17,14 | 104,75 |
| 8 | Жаркое по домашнему из свинины  | 210 | 40,40 |  | 15.66 | 16.9 | 38.57 | 384.01 |
| 342 | Компот из свежих фруктов  | 200 | 8,75 |  | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,6 |
|  7 | Хлеб ржаной | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 912/915 | Фрукты/ Овощи  | 100 | 11,12 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда** |  | **70,99** |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **23,90** | **23,23** | **77,58** | **692,86** |
|   | ***День № 6 – завтрак:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 106 | Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром . | 200/6/10 | 20,55 |  | 4,40 | 3,92 | 10,40 | 278,32 |
| 376 | Чай с сахаром  | 200 | 2,91 | 0,06мл. | 0,1 | 0.02 | 9,9 | 30,5 |
|  3 | Батон с маслом  | 30/10 | 16,93 |  | 3,78 | 9,1 | 15,5 | 150,35 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **40,39** |  | **8,28** | **13,04** | **35,8** | **459,17** |
|   | ***День № 6 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 150 | Суп картофельный с рыбой  | 250 | 21,81 |  | 7,56 | 0,45 | 6,9 | 79,08 |
| 265 | Плов с мясом свинины | 210 | 35,75 |  | 15,38 | 20,25 | 44,15 | 391,50 |
| 399 | Сок  | 200 | 17,85 |  | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 7 | Хлеб ржаной  | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
|  | **Сумма обеда** |  | 79,61 |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **28,82** | **22,96** | **69,41** | **622,68** |
|   | ***День № 7 – завтрак:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 302 | Каша гречневая с маслом и сахаром  | 200/6/10 | 11,45 |  | 4,41 | 9,96 | 46,32 | 245,10 |
| 698 | Йогурт  | 150 | 28,68 |  | 5,40 | 6,40 | 9,4 | 116,80 |
| 23 | Батон | 30 | 6,00 |  | 0,8 | 1,3 | 7,0 | 33,50 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **46,13** |  | **10,61** | **17,66** | **62,72** | **395,40** |
|   | ***День №7 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 169 | Суп рисовый  | 250 | 5.92 |  | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 172,60 |
| 3 | Картофельное пюре  | 210 | 6,56 |  | 3,67 | 6,76 | 24,53 | 164,70 |
| 510 | Котлета рыбная  | 100 | 22.50 |  | 10,30 | 4,70 | 10,59 | 113,75 |
| 342 | Компот из свежих фруктов  | 200 | 8,76 | 0,06мл. | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
|  7 | Хлеб ржаной | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
| 912/915 | Фрукты / овощи  | 100 | 25,93 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда** |  | **62.90** |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **26,29** | **17,19** | **81,94** | **655,15** |
|   | ***День № 8 – завтрак:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром | 200/6/10 | 22,63 |  | 8,16 | 9,84 | 47,80 | 264 |
| 249 | Какао на молоке | 200 | 14,62 |  | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 171,84 |
|  | Кондитерское изделие  |  | 8,17 |  | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,20 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **45,42** |  | **17,43** | **17,31** | **91,06** | **543,04** |
|   | ***День № 8 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 187 | Щи из свежей капусты  | 250 | 12,55 |  | 1,75 | 4.89 | 8,49 | 84,75 |
| 304 | Рис отварной  | 210 | 12,79 |  | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 |
| 279 | Тефтели из мяса свинины | 100  | 39,04 |  | 12,5 | 10,95 | 3,00 | 150 |
| 640 | Кисель  | 200 | 6,00 |  | 0,14 | 0.04 | 27,50 | 110,8 |
| 7 | Хлеб ржаной  | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0.5 | 0,5 | 50,5 |
|  | **Сумма обеда** |  | **74,58** |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **16,83** | **16,42** | **66,99** | **506,85** |
|   | **День № 9 – завтрак:** |   |  |  |   |   |   |   |
| 260 | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром. | 200/6/10 | 26,67 |  | 7,92 | 6,86 | 45,04 | 275,4 |
| 269 | Чай  | 200 | 2,61 | 0,06мл. | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 111 | Булочка  | 50 | 11,85 |  | 1,7 | 2,3 | 13,3 | 82 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **41,43** |  | **9,72** | **9,18** | **58,24** | **392,4** |
|   | ***День № 9 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 182 | Суп гороховый. | 250 | 5,42 |  | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 100,78 |
| 10/90 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 40,84 |  | 14,1 | 7,8 | 3,5 | 144,8 |
| 227 | Макароны отварные  | 210 | 10,26 |  | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 399 | Сок  | 200 | 17,85 |  | 3,58 | 1,76 | 17,86 | 101,60 |
| 7 | Хлеб ржаной  | 40 | 4,20 |  | 2,3 | 0,5 | 0,5 | 50,5 |
|  | **Сумма обеда** |  | **78,57** |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **30,99** | **19,86** | **64,64** | **566,13** |
|   | ***День № 10 – завтрак:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 106 | Каша манная с маслом и сахаром  | 200 | 28,10 |  | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 |
| 376 | Чай  | 200 | 2,91 | 0,06мл. | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 |
| 23 | Батон  | 30 | 6,00 |  | 3,07 | 1.07 | 20,9 | 107,2 |
|  | **Сумма завтрака** |  | **37,01** |  | **5,82** | **2,96** | **51,3** | **461,35** |
|   | ***День № 10 – обед:*** |   |  |  |   |   |   |   |
| 83 | Суп картофельный  | 250 | 3,84 |  | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,6 |
| 268 | Котлета из свинины  | 100 | 31,75 |  | 12,13 | 15,4 | 9,86 | 245 |
| 304 | Рис отварной  | 210 | 12,79 |  | 5 | 8,2 | 43,6 | 286 |
| 640 | Кисель  | 200 | 6,00 |  | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 |
|  7 | Хлеб ржаной | 40 | 4,20 |  | 0,5 | 0,5 | 2,3 | 50,5 |
| 912/915 | Фрукты / овощи  |  | 24,41 |  | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 52 |
|  | **Сумма обеда** |  | **82,99** |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** |  | **120** |  | **20,03** | **26,55** | **110,67** | **826,9** |
|  |  |  |  |  | **359,46** | **335,98** | **1543,63** | **10805,69** |