**Первая Неделя Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  | |  | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | | **Завтрак :** | | |  |  | |
| 33 | | **Каша рисовая молочная** | 200 | 5,86 | 9,95 | | 26,8 | | 221,38 | 0,9 |
|  | | **Бутерброд с сыром** | 30/10 | 6,5 | 11,38 | | 13,66 | | 185.7 | 0.31 |
| 113 | | **Чай с сахаром** | 180 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | | **Фрукты Свежие** | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Обед:** | | | | | | | |  |
| 3 | | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | 60 | 1,67 | 5.17 | | 9.5 | | 90 | 18,8 |
| 98 | | **Суп картофельный с вермишелью** | 250 | 2.0 | 1.41 | | 10,49 | | 67,35 | 0,03 |
| 679 | | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 7,46 | 5,61 | | 35,84 | | 230,45 | 0 |
| 223 | | **Соус томатный** | 50 | 1 | 4,43 | | 6 | | 70 | 2 |
| 59 | | **Куры отварные** | 100 | 20,03 | 12,79 | | 0 | | 208,9 | 1,21 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 50 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Кисель** | 200 | 7.76 | 7.76 | | 17,86 | | 69.37 | 3.2 |
| **Итого:** |  | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Полдник:** | | |  | | | | |  |
|  | | **Кефир** | 150 | 4,35 | 4,8 | | 6 | | 88,5 | 1,05 |
|  | | **Кондитерские изделия** | 10 |  |  | |  | |  |  |

**Первая неделя Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  |  | | Белки | Жиры | | Углеводы |  |  |
|  | **Завтрак :** | | | |  |  |
| 34 | **Каша манная жидкая** | | 200 | 5,86 | 9,95 | | 26,8 | 221,38 | 0,9 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 30 |  |  | |  |  |  |
| 424 | **Яйцо вареное** | | 0,5 | 5,10 | 4,60 | | 0,30 | 63 | 0 |
| 113 | **Чай с сахаром** | | 180 | 12 | 3.1 | | 14 | 53.06 | 6 |
| **Итого:** |  | |  |  |  | |  |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | **Фрукты свежие** | | 100 |  |  | |  |  |  |
|  | **Обед:** | | | | | | | |  |
|  | **Консервированная кукуруза** | |  |  |  | |  |  |  |
| 88 | **Суп гороховый** | | 250 | 2,21 | 2,44 | | 16,1 | 185,8 | 4,3 |
| 688 | **Макаронные изделия отварные** | | 150 | 5,52 | 4.52 | | 26.45 | 168.45 | 0 |
| 591 | **Гуляш** | | 80 | 20.03 | 12.79 | | 6 | 70 |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 50 | 20,03 | 12,79 | | 0 | 208,9 | 1,21 |
| 39 | **Компот из свежих плодов** | | 200 | 7.7 | 7.7 | | 17.9 | 69,37 | 3.2 |
| **Итого:** | |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Полдник:** | | | |  | | | |  |
|  | **чай с сахаром** | | 150 | 3.12 | 3.22 | | 18.7 | 113.06 | 0.66 |
|  | **Кондитерские изделия** | | 15-35 |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  |  |  |

**Первая неделя Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  | |  | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | | **Завтрак :** | | |  |  | |
|  | | **Каша молочная пшеничная жидкая** | 200 | 3,075 | 0,5 | | 0,5 | | 160,970 | 0 |
| 125 | | **Бутерброд с маслом** | 30/8 | 6,47 | 11,38 | | 13,66 | | 185,7 | 0,31 |
| 113 | | **Чай с сахаром** | 180 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | | **Фрукты свежие** | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Обед:** | | | | | | | |  |
| 6 | | **Борщ со сметаной** | 250 | 6,44 | 19,37 | | 43,72 | | 375 | 42,15 |
| 159 | | **Каша перловая** | 150 | 2.073 | 4.082 | | 19.728 | | 121.63 | 0.01 |
| 591 | | **Гуляш** | 80 | 21.10 | 13.60 | | 0 | | 206.25 | 0 |
|  | | **Горошек Консервированный** |  |  |  | |  | |  |  |
| 441 | | **Лимонный Напиток** | 200/20 | 0.1 | 0 | | 12.0 | | 50.5 | 1.9 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 50 |  |  | |  | |  |  |
| Итого: |  | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Полдник:** | | |  | | | | |  |
|  | | **Чай с сахаром** | 150 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Кондитерские изделия** | 10 |  |  | |  | |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |

**Первая неделя Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  |  | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | **Завтрак :** | | |  |  | |
|  | **Вермишель молочная** | 200 | 5.86 | 9.95 | | 26.8 | | 221.38 | 0.9 |
| 3 | **Бутерброд с маслом сливочным** | 30/7 | 2.34 | 7.76 | | 14.53 | | 139.1 | 0 |
| 424 | **Яйцо вареное** | 0,5 | 5.10 | 4.60 | | 0.30 | | 63.00 | 0 |
| 113 | **Чай с сахаром** | 180 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
| **Итого:** |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | **Фрукты свежие** | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | **Обед:** | | | | | | | |  |
|  | **Салат овощной** |  |  |  | |  | |  |  |
| 98 | **Суп рисовый** | 250 | 2.24 | 4.7 | | 9.8 | | 90.9 | 4.25 |
| 679 | **Каша пшеничная расыпчатая** | 150 | 8.55 | 7.23 | | 41.17 | | 270.5 | 0 |
| 223 | **Соус томатный** | 75 | 1 | 4.43 | | 6 | | 70 | 2 |
| 59 | **Куры отварные** | 100 | 13.400 | 14.878 | | 0.378 | | 188.921 | 2.067 |
| 40 | **Компот из сухофруктов** | 200 | 7.76 | 7.76 | | 17.86 | | 69.37 | 3.2 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 |  |  | |  | |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | **Полдник:** | | |  | | | | |  |
| 113 | **Кефир** | 150 | 10 | 2.1 | | 13 | | 52.06 | 5 |
|  | **Кондитерские изделия** | 10 |  |  | |  | | |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |

**Первая Неделя Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  | |  | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | | **Завтрак :** | | |  |  | |
| 1 | | **Каша пшенная молочная жидкая** | **200** | **6.76** | **10.41** | | **25.86** | | **224.94** | **0.9** |
| 125 | | **Бутерброд с маслом с сыром** | 30\7\8 | 13.78 | 12.64 | | 60.11 | | 394.35 | 0 |
| 113 | | **Чай с сахаром** | 180 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | | **Фрукты свежие** | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Обед:** | | | | | | | |  |
| 56 | | **Борщ со сметаной** | 250 | 6.44 | 19.37 | | 43.72 | | 375.00 | 42.15 |
| 109 | | **Картофельное пюре** | 150 |  |  | |  | |  |  |
| 59 | | **Отварные куры** | 100 | 19.72 | 17.89 | | 4.76 | | 168.20 | 1.28 |
| 41 | | **Чай с лимоном** | 200 | 7.7 | 7.7 | | 17.9 | | 69 | 3.2 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 50 |  |  | |  | |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: |  | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Полдник:** | | |  | | | | |  |
|  | | **Сок Натуральный** | 150 | 4.35 | 4.8 | | 6 | | 88.5 | 1.05 |
|  | | **Кондитерские изделия** | 10 |  |  | |  | |  |  |

**Вторая Неделя Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  | |  | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | | **Завтрак :** | | |  |  | |
|  | | **Каша молочная жидкая** | 200 | 3,075 | 0,5 | | 0,5 | | 60,970 | 0 |
| 424 | | **Яйца вареные** | 1шт\40 | 5,10 | 4,60 | | 0,30 | | 63,00 | 0 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 30 |  |  | |  | |  |  |
| 113 | | **Чай с сахаром** | 180 | 12 | 3.1 | | 11,98 | | 53.06 | 6 |
| **Итого:** | |  | о |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | | **Фрукты свежие** | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Обед:** | | | | | | | |  |
| 71 | | **Салат из моркови с зеленым горошком** | 60 | 0.98 | 5.05 | | 3.27 | | 66.21 | 2.69 |
| 89 | | **Суп картофельный** | 250 | 2,13 | 2,7 | | 12,01 | | 107,5 | 9 |
| 679 | | **Каша рассыпчатая гречневая** | 150 | 6,60 | 4.38 | | 42.32 | | 256.45 | 0 |
| 59 | | **Куры отварные** | 100 | 13.400 | 14.878 | | 0.378 | | 188.921 | 2.067 |
| 223 | | **Соус томатный** | 50 | 1 | 4,43 | | 6 | | 70 |  |
|  | | **Компот из сухофруктов** | 200 | 7.76 | 7.76 | | 17.86 | | 69.37 | 3.2 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 50 |  |  | |  | |  |  |
| **Итого:** |  | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Полдник:** | | |  | | | | |  |
|  | | **Кефир** | 200 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Кондитерские изделия** |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |

**Вторя Неделя Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  | |  | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | | **Завтрак :** | | |  |  | |
| 34 | | **Каша манная молочная** | 200 | 5.86 | 9.95 | | 26.8 | | 221.38 | 0.9 |
| 113 | | **Чай с сахаром** | 150 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
| 125 | | **Бутерброд с сыром** | 30\7\11 | 6.47 | 11.38 | | 13.66 | | 185.7 | 0.31 |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | | **Фрукты свежие** | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Обед:** | | | | | | | |  |
|  | | **Борщ со сметаной** | 250 | 1.95 | 2.13 | | 10.53 | | 70 | 9.98 |
| 688 | | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5.52 | 4.52 | | 26.45 | | 168.45 | 0 |
| 59 | | **Куры отварные** | 75 | 19.72 | 17.89 | | 4.76 | | 168.20 | 1.28 |
|  | | **Кукуруза консервированная** | 27 |  |  | |  | |  |  |
| 77 | | **Лимонный напиток** | 150\20 | 0.1 | 0 | | 12.0 | | 50.05 | 1.9 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 50 |  |  | |  | |  |  |
| **Итого:** |  | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Полдник:** | | |  | | | | |  |
| 113 | | **Сок Натуральный** | 180 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
|  | | **Кондитерские изделия** |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |

**Вторая Неделя Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  | |  | | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | | **Завтрак :** | | | |  |  | |
| 10 | | **Вермишель молочная** | | 200 | 6.58 | 9.0 | | 26.12 | | 187.04 | 0.9 |
| 3 | | **Бутерброд с маслом сливочным** | | 30\5 | 2.34 | 7.76 | | 14.53 | | 139.1 | 0 |
| 113 | | **Чай с сахаром** | | 180 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
|  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: | |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | | |  |
|  | | **Фрукты свежие** | | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Обед:** | | | |  | | | | |  |
| 33 | | **Салат из капусты** | 60 | | 0.86 | 3.65 | | 5.02 | | 56.34 | 5.70 |
| 98 | | **Суп рисовый** | | 250 | 2.24 | 4.7 | | 9.8 | | 90.9 | 4.25 |
|  | | **Каша кукурузная** | | 150 | 9.438 | 13.481 | | 24.020 | | 249.156 | 2.568 |
|  | | **Гуляш** | | 80 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Кисель** | | 200 | 7.7 | 7.7 | | 17.9 | | 69 | 3.2 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | | 50 |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Полдник:** | | | |  | | | | |  |
|  | | **Чай с сахаром** | | 150\5 | 4.35 | 4.8 | | 6 | | .88.5 | 1.05 |
|  | | **Кондитерские изделия** | | 20 |  |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |

**Вторая Неделя Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | | Витамин С |  |
|  |  | Белки | Жиры | | | Углеводы | |  | |  |
|  | **Завтрак :** | | |  | |  | |
|  | **Каша пшеничная молочная** | 200 | 6.76 | 10.41 | | | 25.86 | | 224.94 | | 0.9 |
| 113 | **Чай с сахаром** | 180 | 12 | 3.1 | | | 14 | | 53.06 | | 6 |
| 424 | **Яйцо вареное** | 1шт | 5.10 | 4.60 | | | 11.98 | | 53.06 | | 0 |
| **Итого:** | п |  |  |  | | |  | |  | |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | | | |  |
|  | **Фрукты свежие** | 100 |  |  | | |  | |  | |  |
|  | **Обед:** | | | | | | | | | |  |
| 43 | **Салат овощной** | 60 | 0.85 | | 3.05 | | 5.19 | | | 51.54 | 20.97 |
| 88 | **Суп гороховый** | 250 | 2.21 | 2.44 | | | 16.1 | | 185.8 | | 4.3 |
| 679 | **Каша перловая рассыпчатая** | 150 | 7.46 | 5.61 | | | 35.84 | | 230.45 | | 0 |
| 223 | **Соус томатный** | 75 | 1 | 4.43 | | | 6 | | 70 | | 2 |
| 59 | **Куры отварные** | 100 | 13.400 | 14.878 | | | 0.378 | | 188.921 | | 16.490 |
|  | **Сок Натуральный** | 200 |  |  | | |  | |  | |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 |  |  | | |  | |  | |  |
| **Итого:** |  |  |  |  | | |  | |  | |  |
|  | **Полдник:** | | |  | | | | | | |  |
|  | **Кефир с сахаром** | 150 | 4.51 | 1.14 | | | 7.71 | | 57.33 | | 3.67 |
|  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |
|  | **Кондитерские изделия** |  |  |  | | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |

**Вторая Неделя Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая  Ценность, Ккал | Витамин С |  |
|  | |  | Белки | Жиры | | Углеводы | |  |  |
|  | | **Завтрак :** | | |  |  | |
| 70 | | **Каша пшенная молочная** | 200 | 6.98 | 10.4 | | 25 | | 222.38 | 0.9 |
| 3 | | **Бутерброд с маслом сливочным и с сыром** | 30\7\8 | 6.47 | 11.38 | | 13.66 | | 185.7 | 0.31 |
| 113 | | **Чай с сахаром** | 200 | 12 | 3.1 | | 14 | | 53.06 | 6 |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Завтрак II** | | | | | | | |  |
|  | | **Фрукты Свежие** | 100 |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Обед:** | | | | | | | |  |
| 10 | | **Борщ со сметаной** | 250\11 | 1.95 | 2.13 | | 10.53 | | 70 | 9.98 |
|  | | **Плов с говядины** | 200 | 9.438 | 13.481 | | 24.020 | | 249.156 | 2.568 |
|  | | **Кукуруза консервированная** | 27 |  |  | |  | |  |  |
| 39 | | **Компот из свежих фруктов** | 200\45 | 7.76 | 7.76 | | 17.86 | | 69.37 | 3.2 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 50 |  |  | |  | |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Итого: |  | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | | **Полдник:** | | |  | | | | |  |
| 114 | | **Чай с сахаром** | 150 | 2.9 | 2.2 | | 12.5 | | 81.6 | 0.5 |
|  | | **Пирожки с картофелем** |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | |  |  |  |  | |  | |  |  |