

| 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>Каша гречневая на<br/>молоке</b>       | <b>180</b>             |                      |       |       |                                          |               | <b>63</b>          |
|                       | Молоко                                    |                        | 3,6                  | 3,2   | 6,0   | 75,0                                     | 1,95          |                    |
|                       | гречка                                    |                        | 5,04                 | 1,32  | 24,84 | 134,0                                    | -             |                    |
|                       | Масло сливочное                           |                        | 0,03                 | 3,9   | 0,05  | 35,4                                     | -             |                    |
|                       | сахар                                     |                        | -                    | -     | 5,0   | 18,95                                    | -             |                    |
|                       | <b>Какао на молоке</b>                    | <b>180</b>             |                      |       |       |                                          |               | <b>382</b>         |
|                       | какао                                     |                        | -                    | -     | -     | -                                        | -             |                    |
|                       | молоко                                    |                        | 3,03                 | 2,7   | 5,09  | 56,33                                    | 1,69          |                    |
|                       | 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> | Напиток из кураги                         | <b>50</b>              | 0,35                 | -     | 3,45  | 15,5                                     | 2,0           | <b>389</b>         |
| <b>обед</b>           | <b>Салат из огурцов и<br/>помидоров</b>   |                        |                      |       |       |                                          |               |                    |
|                       | Помидор                                   | 0,57                   | -                    | 4,0   | 16,67 | 5,0                                      |               |                    |
|                       | огурец                                    | 0,20                   | -                    | 1,33  | 5,33  | 1,0                                      |               |                    |
|                       | Масло растительное                        |                        | -                    | 2,99  | -     | 26,19                                    | -             |                    |
|                       | <b>Суп «Харчо» на<br/>курином бульоне</b> | <b>250</b>             |                      |       |       |                                          |               | <b>101</b>         |
|                       | Куры                                      |                        | 3,0                  | 3,0   | 0,1   | 41                                       | -             |                    |
|                       | рис                                       |                        | 1,4                  | 0,2   | 14,0  | 66,0                                     | -             |                    |
|                       | Лук                                       |                        | 0,08                 | -     | 0,5   | 2,3                                      | 0,7           |                    |
|                       | Морковь                                   |                        | 0,07                 | -     | 0,47  | 1,9                                      | 0,35          |                    |
|                       | томат                                     |                        | 0,14                 | -     | 0,57  | 2,97                                     | 0,3           |                    |
|                       | Масло сливочное                           |                        | 0,01                 | 2,34  | 0,01  | 0,01                                     | 0,018         |                    |
|                       | чеснок                                    |                        | 0,065                | 0,005 | 0,29  | 1,43                                     | 0,1           |                    |
|                       | соль                                      |                        |                      |       |       |                                          |               |                    |
|                       | <b>Кулебяка с мясом<br/>кур</b>           | <b>110</b>             |                      |       |       |                                          |               | <b>336</b>         |
|                       | Куры                                      |                        | 8,0                  | 8,0   | 0,3   | 106                                      | -             |                    |
|                       | Мука                                      |                        | 4,12                 | 0,44  | 27,6  | 133,60                                   | -             |                    |
|                       | Молоко                                    |                        | 0,99                 | 0,96  | 1,41  | 15,60                                    | 0,39          |                    |
|                       | Яйцо                                      |                        | 0,53                 | 0,48  | 0,03  | 6,59                                     | -             |                    |
|                       | Масло растительное                        |                        | -                    | 2,99  | -     | 26,19                                    | -             |                    |
|                       | Масло сливочное                           |                        | 0,03                 | 3,9   | 0,05  | 35,4                                     | -             |                    |
|                       | Сахар                                     |                        | -                    | -     | 7,98  | 19,63                                    | -             |                    |
|                       | дрожжи                                    |                        |                      |       |       |                                          |               |                    |
|                       | <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>Хлеб пшеничный</b>                     |                        | 2,3                  | 0,9   | 15    | 78,6                                     | -             |                    |

[illegible]

| Прием пищи        | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                                          |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |             |
| <b>День</b>       |                                          |             |                      |      |       |                                |           |             |
| <b>завтрак</b>    | <b>Каша пшеничная молочная</b>           | <b>180</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>184</b>  |
|                   | Молоко                                   |             | 5,04                 | 6,3  | 4,05  | 111,6                          | 2,34      |             |
|                   | Пшено                                    |             | 3,45                 | 0,9  | 19,8  | 104,40                         | -         |             |
|                   | Сахар                                    |             | -                    | -    | 7,98  | 19,63                          | -         |             |
|                   | Масло сливочное                          |             | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | <b>Чай</b>                               | <b>180</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>375</b>  |
|                   | Заварка                                  |             |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | 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 изюма                         | <b>50</b>   | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Салат из моркови</b>                  | <b>50</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>11</b>   |
|                   | Морковь                                  |             | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Сахар                                    |             | -                    | -    | 7,98  | 19,63                          | -         |             |
|                   | 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>268</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>Рис отварной с маслом</b>             | <b>100</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>304</b>  |
|                   | Масло сливочное                          |             | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | рис                                      |             | 2,74                 | 0,34 | 28,57 | 131,43                         | -         |             |
|                   | <b>Соус томатный</b>                     | <b>20</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>228</b>  |
|                   | Масло сливочное                          |             | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | мука                                     |             | 0,51                 | 0,05 | 3,45  | 16,7                           | -         |             |
|                   | томат                                    |             | 0,14                 | -    | 0,57  | 2,97                           | 0,3       |             |

[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>П 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>Макаронны отварные с маслом</b> | <b>100</b> |       |       |       |        |       | <b>202</b> |
|                | Масло сливочное                    |            | 0,03  | 3,9   | 0,05  | 35,4   | -     |            |
|                | Макаронны                          |            | 4,28  | 0,52  | 27,36 | 134,00 | -     |            |
|                | <b>Соус томатный</b>               | <b>20</b>  |       |       |       |        |       | <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 исахаром</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   | -     |            |