

| 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>Каша гречневая с маслом и сахаром</b> | <b>180</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>63</b>   |
|                   | 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>Чай</b>                               | <b>180</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>375</b>  |
|                   | заварка                                  |              |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | Сахар                                    |              | -                    | -    | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с 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 ЗАВТРАК</b> | Сок                                      | <b>50</b>    | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Зеленый горошек</b>                   |              | 1,2                  | 0,06 | 3,4   | 19,0                           | 10,0      |             |
|                   | <b>Суп полевой на курином бульоне</b>    | 250          |                      |      |       |                                |           | <b>216</b>  |
|                   | Куры                                     |              | 3,0                  | 3,0  | 0,1   | 41                             | -         |             |
|                   | Лук                                      |              | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                  |              | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | пшено                                    |              | 4,56                 | 2,1  | 14,24 | 92,74                          | -         |             |
|                   | картофель                                |              | 0,83                 | 0,24 | 10,38 | 48,0                           | 12,0      |             |
|                   | Масло сливочное                          |              | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | соль                                     |              |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | <b>Гуляш из мяса кур</b>                 | <b>80</b>    |                      |      |       |                                |           | <b>260</b>  |
|                   | Куры                                     |              | 8,0                  | 8,0  | 0,3   | 106                            | -         |             |
|                   | Лук                                      |              | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                  |              | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Масло сливочное                          |              | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | мука                                     |              | 0,51                 | 0,05 | 3,45  | 16,7                           | -         |             |
|                   | томат                                    |              | 0,14                 | -    | 0,57  | 2,97                           | 0,3       |             |
|                   | <b>Макаронные отварные с маслом</b>      | <b>100</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>202</b>  |
|                   | Масло сливочное                          |              | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | Макаронные                               |              | 4,28                 | 0,52 | 27,36 | 134,00                         | -         |             |
|                   | <b>Компот из сухофруктов</b>             | <b>180</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>349</b>  |
|                   | сухофрукты                               |              | 0,02                 | -    | 1,01  | 4,2                            | -         |             |
|                   | 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                           | -         |             |
|                   | <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                           | -         |             |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда                | Выхо<br>д<br>блю<br>д<br>а | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витам<br>ин С | №<br>рецеп<br>туры |
|---------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|------|-------|------------------------------------------|---------------|--------------------|
|               |                                      |                            | Б                    | Ж    | У     |                                          |               |                    |
| День          |                                      |                            |                      |      |       |                                          |               |                    |
| завтрак       | Каша гречневая с<br>маслом и сахаром | 100                        |                      |      |       |                                          |               | 63                 |
|               | гречка                               |                            | 5,04                 | 1,32 | 24,84 | 134,0                                    | -             |                    |

[illegible]

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда | Выхо<br>д<br>блю<br>д<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>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 масло 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 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>Макароны отварные с маслом</b>           | <b>100</b>  |       |      |       |        |       | <b>202</b> |
|                   | Масло сливочное                             |             | 0,03  | 3,9  | 0,05  | 35,4   | -     |            |
|                   | Макароны                                    |             | 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 и сахаром</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   | -     |            |