|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 2,85 | 8,60 | 17,27 | 158,10 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 8 | 1,80 | 2,29 | 0,00 | 28,25 | 0,70 | 14 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,18 | 10,37 | 19,37 | 188,23 | 0,68 | 100 |
| Какао с молоком | 160 | 2,65 | 2,26 | 11,02 | 75,64 | 1,20 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Сок яблочный | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 2,00 | 418 |
| ОБЕД | Щи с капустой и картофелем | 150 | 6,23 | 7,69 | 15,96 | 138,47 | 15,97 | 147 |
| Запеканка картофельная с мясом | 160 | 10,30 | 11,36 | 18,02 | 215,71 | 3,53 | 308 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,16 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,05 | 584 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат из моркови | 45 | 0,54 | 0,04 | 5,12 | 23,57 | 7,5 | 41 |
| Кулеш | 155 | 4,66 | 6,00 | 21,33 | 257,93 | 1,40 | 203 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1568** | **39,61** | **51,37** | **194,22** | **1481,62** | **43,19** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 1 день, 1 неделя

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 2 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 2,37 | 0,29 | 20,69 | 95,02 | 0,09 | 2 |
| Каша пшеничная жидкая | 150 | 5,16 | 6,70 | 23,24 | 174,36 | 1,00 | 270 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,63 | 2,18 | 11,49 | 76,71 | 1,17 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 7,76 | 7,09 | 13,98 | 150,88 | 4,62 | 87 |
| Голубцы ленивые | 120 | 14,11 | 18,84 | 12,54 | 272,02 | 8,03 | 315 |
| Соус сметанный с томатом | 40 | 0,54 | 0,77 | 2,58 | 19,46 | 1,80 | 352 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,08 | 0,05 | 23,00 | 90,52 | 0,07 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,00 | 0/2 |
| Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 0,45 | 420 |
| УЖИН | Рагу из овощей | 200 | 4,11 | 2,96 | 22,50 | 134,47 | 5,56 | 148 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1560** | **48,04** | **47,94** | **208,75** | **1464,85** | **57,49** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 3 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 2,83 | 4,48 | 17,23 | 120,70 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 8 | 1,80 | 2,29 | 0 | 28,25 | 0,70 | 14 |
| Каша пшенная жидкая | 150 | 5,32 | 6,84 | 25,97 | 187,28 | 1,09 | 273 |
| Чай с молоком | 160 | 2,52 | 2,14 | 11,55 | 76,17 | 1,13 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Яблоки | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 10,00 | 386 |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 6,27 | 5,01 | 13,44 | 124,37 | 6,48 | 154 |
| Котлеты или биточки рыбные | 50 | 10,72 | 3,84 | 8,57 | 152,12 | 0,12 | 271 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,65 | 1,00 | 16,97 | 87,79 | 3,80 | 339 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,16 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 | 0,00 | 0/3 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,40 | 1,21 | 412 |
| УЖИН | Сырники из творога с повидлом или вареньем | 200 | 16,54 | 20,26 | 24,41 | 332,51 | 0,19 | 245 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1568** | **53,46** | **48,22** | **205,35** | **1503,81** | **34,88** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 4 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 2,37 | 0,29 | 20,69 | 95,02 | 0,09 | 2 |
| Каша манная жидкая | 150 | 2,84 | 6,63 | 43,24 | 171,84 | 1,03 | 268 |
| Какао с молоком | 160 | 2,65 | 2,26 | 11,02 | 75,64 | 1,28 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Борщ | 150 | 4,72 | 7,72 | 13,84 | 152,22 | 2,76 | 63 |
| Печень, тушеная в соусе | 50 | 10,33 | 9,06 | 6,69 | 197,46 | 7,34 | 299 |
| Макароны отварные | 110 | 4,81 | 2,57 | 30,80 | 165,68 | 0,00 | 297 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,88 | 37,12 | 3,00 | 390 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 35 | 2,58 | 1,80 | 18,24 | 99,81 | 0,00 | 452 |
| Йогурт | 165 | 4,62 | 4,13 | 7,44 | 93,24 | 0,00 | 420 |
| УЖИН | Омлет натуральный | 200 | 11,04 | 12,38 | 2,40 | 165,36 | 0,50 | 229 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1560** | **49,23** | **47,34** | **198,47** | **1415,30** | **51,00** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 5 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 2,83 | 4,48 | 17,23 | 120,70 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 8 | 1,80 | 2,29 | 0,00 | 28,25 | 0,70 | 14 |
| Каша овсяная «Геркулес» вязкая | 150 | 5,06 | 7,45 | 21,66 | 174,47 | 1,06 | 253 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,35 | 1,94 | 11,02 | 71,47 | 1,17 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | 0,01 | 9,91 | 41,34 | 1,29 | 436 |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 150 | 7,19 | 7,28 | 18,77 | 169,51 | 3,63 | 91 |
| Плов | 160 | 9,28 | 16,48 | 34,11 | 321,96 | 0,26 | 375 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,08 | 0,05 | 23,00 | 90,52 | 10,07 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,50 | 208,50 | 0,00 | 0/2 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат «Степной» из разных овощей | 45 | 0,68 | 4,60 | 3,55 | 58,53 | 12,16 | 30 |
| Суп с рыбными консервами | 155 | 5,36 | 2,89 | 15,53 | 109,86 | 4,35 | 87 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1568** | **41,40** | **52,68** | **223,93** | **1537,74** | **34,69** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 6 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 2,37 | 0,29 | 20,69 | 95,02 | 0,09 | 2 |
| Каша рисовая | 150 | 4,24 | 6,43 | 26,84 | 182,72 | 0,40 | 415 |
| Чай с молоком | 160 | 2,52 | 2,14 | 11,55 | 76,17 | 1,13 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Сок яблочный | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 2,00 | 418 |
| ОБЕД | Суп «Рассольник» | 150 | 7,11 | 7,88 | 19,94 | 179,45 | 10,31 | 89 |
| Гуляш | 50 | 15,34 | 29,18 | 3,80 | 429,24 | 0,52 | 259 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,65 | 1,00 | 16,97 | 87,79 | 3,8 | 339 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,06 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,00 | 584 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат из моркови с курагой | 45 | 0,75 | 0,05 | 7,27 | 33,33 | 5,53 | 33 |
| Суп любительский | 155 | 2,21 | 2,91 | 12,38 | 84,75 | 4,35 | 93 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1560** | **43,59** | **52,64** | **204,79** | **1561,10** | **38,19** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 7 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 2,83 | 4,48 | 17,23 | 120,70 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 8 | 1,80 | 2,29 | 0,00 | 28,25 | 0,70 | 14 |
| Каша кукурузная вязкая | 150 | 5,34 | 7,63 | 24,09 | 186,82 | 0,98 | 271 |
| Какао с молоком | 160 | 2,65 | 2,26 | 11,02 | 75,64 | 1,20 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп из овощей с фасолью | 150 | 8,98 | 8,00 | 19,99 | 189,20 | 5,38 | 148 |
| Азу | 160 | 8,43 | 16,46 | 19,19 | 259,14 | 3,83 | 370 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,08 | 0,05 | 23,00 | 90,52 | 5,07 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 50 | 1,36 | 1,60 | 37,49 | 171,69 | 0,00 | 0/3 |
| Варенец | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,15 | 79,5 | 1,2 | 420 |
| УЖИН | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,85 | 2,87 | 20,04 | 117,69 | 5,17 | 88 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1568** | **41,85** | **49,80** | **213,43** | **1481,06** | **58,83** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 8 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 2,37 | 0,29 | 20,69 | 95,02 | 0,09 | 2 |
| Каша гречневая | 150 | 7,08 | 7,55 | 28,74 | 211,53 | 1,51 | 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,35 | 1,94 | 11,02 | 71,47 | 1,17 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Яблоки | 100 | 0,34 | 0,34 | 8,36 | 40,12 | 10,00 | 386 |
| ОБЕД | Суп «Свекольник» | 150 | 6,26 | 7,70 | 12,78 | 145,49 | 5,98 | 136 |
| Пудинг рыбный запечённый | 50 | 12,11 | 4,10 | 6,43 | 151,63 | 0,10 | 285 |
| Сложный гарнир | 110 | 3,19 | 3,39 | 16,18 | 108,86 | 21,80 | 339/143 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,06 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,00 | 0/2 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,40 | 1,21 | 412 |
| УЖИН | Запеканка из творога | 170 | 11,98 | 11,43 | 13,75 | 229,08 | 0,41 | 251 |
| Соус молочный № 350 | 30 | 0,61 | 1,75 | 6,70 | 45,06 | 0,45 | 350 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1560** | **53,06** | **43,71** | **200,9** | **1478,79** | **52,78** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 9 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 40 | 2,83 | 4,48 | 17,23 | 120,70 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 8 | 1,80 | 2,29 | 0,00 | 28,25 | 0,70 | 14 |
| Каша «Дружба» | 150 | 5,17 | 5,90 | 29,54 | 237,54 | 0,99 | 266 |
| Чай с молоком | 160 | 2,52 | 2,14 | 11,55 | 76,17 | 1,13 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 8,24 | 7,19 | 17,85 | 169,17 | 4,62 | 87 |
| Печень по-строгановски | 50 | 10,20 | 9,46 | 15,37 | 195,43 | 6,50 | 256 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,83 | 4,58 | 30,82 | 183,82 | 0,00 | 297 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,88 | 37,12 | 3,00 | 390 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 35 | 2,58 | 1,80 | 18,24 | 99,81 | 0,00 | 452 |
| Снежок | 165 | 2,62 | 2,26 | 13,75 | 48,76 | 1,10 | 435 |
| УЖИН | Омлет натуральный | 200 | 11,04 | 12,38 | 2,40 | 165,36 | 0,5 | 229 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1568** | **55,10** | **52,98** | **200,86** | **1524,04** | **53,54** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 10 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 40 | 2,44 | 0,30 | 21,33 | 97,96 | 0,09 | 2 |
| Каша ячневая | 150 | 4,86 | 6,70 | 22,73 | 171,13 | 0,98 | 250 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,63 | 2,18 | 11,49 | 76,71 | 1,17 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | 0,01 | 9,91 | 41,34 | 1,29 | 436 |
| ОБЕД | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 150 | 6,63 | 5,41 | 15,16 | 136,23 | 7,52 | 56 |
| Котлеты, биточки, шницели | 50 | 23,17 | 18,70 | 8,26 | 248,82 | 1,17 | 271 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,85 | 8,27 | 21,95 | 136,45 | 0,00 | 181 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,08 | 0,05 | 23,00 | 90,52 | 15,07 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 | 0,00 | 0/3 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Свекла отварная с сахаром | 45 | 0,62 | 0,04 | 6,37 | 28,27 | 1,46 | 35 |
| Суп «Харчо» | 155 | 1,22 | 3,30 | 9,41 | 72,36 | 6,67 | 402 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,33 | 0,06 | 1,67 | 8,70 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1560** | **50,92** | **46,92** | **220,21** | **1419,42** | **35,42** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 1день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 50 | 3,65 | 8,70 | 22,18 | 181,90 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,45 | 3,12 | 0,00 | 38,52 | 1,05 | 14 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7,28 | 13,04 | 34,49 | 245,85 | 0,91 | 100 |
| Какао с молоком | 200 | 4,37 | 3,73 | 13,82 | 107,34 | 1,50 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Сок яблочный | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 2,00 | 418 |
| ОБЕД | Щи с капустой и картофелем | 180 | 6,44 | 8,77 | 21,81 | 152,57 | 19,16 | 147 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 13,96 | 11,95 | 20,81 | 337,29 | 4,41 | 308 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,16 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Пряники | 70 | 4,13 | 3,29 | 52,50 | 256,20 | 0,07 | 584 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 32,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат из моркови | 60 | 0,73 | 0,06 | 6,75 | 31,17 | 10,00 | 41 |
| Кулеш | 165 | 5,28 | 8,28 | 24,16 | 192,40 | 1,49 | 203 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 32,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1907** | **52,66** | **61,45** | **251,01** | **1794,00** | **50,75** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 2 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 50 | 3,17 | 4,40 | 25,49 | 154,38 | 0,11 | 2 |
| Каша пшеничная жидкая | 200 | 8,44 | 13,16 | 30,54 | 275,66 | 1,33 | 270 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,34 | 3,64 | 14,38 | 76,71 | 1,46 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 108,64 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 7,83 | 8,16 | 24,47 | 162,81 | 5,54 | 87 |
| Голубцы ленивые | 160 | 12,59 | 12,49 | 12,54 | 213,95 | 10,71 | 315 |
| Соус сметанный с томатом | 40 | 0,80 | 2,22 | 3,02 | 35,47 | 1,80 | 352 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 22,44 | 90,02 | 0,08 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,90 | 0,00 | 0/2 |
| Ряженка | 200 | 5,63 | 4,85 | 8,15 | 104,76 | 0,60 | 420 |
| УЖИН | Рагу из овощей | 225 | 4,32 | 7,54 | 24,18 | 183,41 | 6,26 | 148 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1895** | **56,55** | **63,83** | **258,38** | **1810,95** | **57,35** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 3 день, 1неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 50 | 3,63 | 4,58 | 22,14 | 144,50 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,95 | 3,74 | 0,00 | 28,25 | 1,05 | 14 |
| Каша пшенная жидкая | 200 | 6,16 | 7,22 | 39,82 | 209,41 | 1,45 | 273 |
| Чай с молоком | 200 | 3,15 | 2,68 | 14,44 | 95,21 | 1,41 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Яблоки | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 10,00 | 386 |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 5,85 | 6,01 | 15,83 | 121,32 | 7,78 | 154 |
| Котлеты или биточки рыбные | 70 | 15,98 | 5,20 | 15,42 | 143,04 | 0,17 | 271 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,87 | 5,05 | 18,59 | 131,54 | 4,49 | 339 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 12,19 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 70 | 1,96 | 2,31 | 54,11 | 247,80 | 0,00 | 0/3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 8,52 | 35,28 | 10,45 | 412 |
| УЖИН | Сырники из творога с повидлом или вареньем | 225 | 17,07 | 21,35 | 33,26 | 481,23 | 0,21 | 245 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1907** | **63,92** | **58,91** | **268,30** | **1866,37** | **49,20** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 4 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 50 | 3,14 | 0,39 | 25,45 | 118,10 | 0,11 | 2 |
| Каша манная жидкая | 200 | 3,57 | 11,86 | 37,65 | 243,88 | 1,37 | 268 |
| Какао с молоком | 200 | 2,96 | 2,52 | 11,50 | 81,15 | 1,60 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Борщ | 180 | 3,93 | 8,80 | 24,69 | 166,32 | 3,31 | 63 |
| Печень, тушеная в соусе | 70 | 16,04 | 12,39 | 14,20 | 237,61 | 10,28 | 299 |
| Макароны отварные | 130 | 5,37 | 4,64 | 49,23 | 200,21 | 0,00 | 297 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,09 | 0,09 | 8,88 | 37,12 | 3,60 | 390 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 70 | 5,16 | 3,60 | 36,46 | 199,63 | 0,00 | 452 |
| Йогурт | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 0,00 | 420 |
| УЖИН | Омлет натуральный | 225 | 16,01 | 17,93 | 2,68 | 236,23 | 0,56 | 229 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1895** | **65,97** | **67,73** | **260,85** | **1823,22** | **55,83** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 5 день, 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 50 | 3,63 | 4,58 | 22,14 | 144,50 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,95 | 3,74 | 0,00 | 46,25 | 1,05 | 14 |
| Каша овсяная «Геркулес» вязкая | 200 | 5,83 | 7,94 | 24,53 | 193,37 | 1,41 | 253 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,65 | 2,18 | 11,59 | 77,21 | 1,46 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | 0,01 | 9,91 | 41,34 | 1,29 | 436 |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 180 | 7,55 | 8,39 | 21,15 | 190,51 | 3,63 | 91 |
| Плов | 200 | 11,85 | 22,75 | 37,76 | 403,43 | 0,33 | 375 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 22,44 | 90,02 | 12,08 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,90 | 0,00 | 0/2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 0,88 | 6,10 | 4,73 | 77,91 | 16,21 | 30 |
| Суп с рыбными консервами | 165 | 7,27 | 3,97 | 16,58 | 131,51 | 4,63 | 87 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1907** | **51,88** | **66,93** | **260,72** | **1858,62** | **42,09** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 6 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 50 | 3,17 | 4,40 | 25,49 | 154,38 | 0,11 | 2 |
| Каша рисовая | 200 | 6,29 | 11,93 | 38,22 | 266,41 | 0,53 | 415 |
| Чай с молоком | 200 | 3,15 | 2,68 | 14,44 | 95,21 | 1,41 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Сок яблочный | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 2,00 | 418 |
| ОБЕД | Суп «Рассольник» | 180 | 12,34 | 8,98 | 26,64 | 197,22 | 12,37 | 89 |
| Гуляш | 70 | 13,61 | 18,10 | 8,39 | 301,18 | 0,73 | 259 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,89 | 9,04 | 18,63 | 167,82 | 4,49 | 339 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 10,06 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Пряники | 70 | 4,13 | 3,29 | 52,50 | 256,20 | 0,00 | 584 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Салат из моркови с курагой | 60 | 1,01 | 0,08 | 14,61 | 44,12 | 5,53 | 33 |
| Суп любительский | 165 | 2,58 | 7,51 | 15,30 | 139,52 | 5,54 | 93 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1895** | **53,54** | **66,52** | **268,71** | **1862,82** | **42,77** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 7 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 50 | 3,65 | 8,70 | 22,18 | 181,90 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,70 | 3,43 | 0,00 | 42,37 | 1,05 | 14 |
| Каша кукурузная вязкая | 200 | 6,77 | 7,83 | 26,45 | 149,29 | 1,31 | 271 |
| Какао с молоком | 200 | 2,96 | 2,52 | 11,50 | 81,15 | 1,50 | 416 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп из овощей с фасолью | 180 | 14,27 | 7,58 | 26,89 | 239,50 | 3,46 | 148 |
| Азу | 200 | 10,92 | 16,21 | 26,17 | 365,09 | 4,79 | 370 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,05 | 22,44 | 90,02 | 6,08 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 70 | 1,90 | 2,24 | 52,49 | 240,37 | 0,00 | 0/3 |
| Варенец | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 106,00 | 1,6 | 420 |
| УЖИН | Суп картофельный с макаронными изделиями | 225 | 2,94 | 7,45 | 21,25 | 164,16 | 5,82 | 88 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1907** | **56,09** | **61,47** | **258,66** | **1849,80** | **60,61** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 8 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 50 | 3,14 | 0,39 | 25,45 | 118,10 | 0,11 | 2 |
| Каша гречневая | 200 | 5,47 | 5,44 | 34,56 | 188,72 | 2,01 | 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,65 | 2,18 | 11,59 | 77,21 | 1,46 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Яблоки | 100 | 0,34 | 0,34 | 8,36 | 40,12 | 10,00 | 386 |
| ОБЕД | Суп «Свекольник» | 180 | 1,72 | 8,80 | 20,75 | 169,21 | 7,14 | 136 |
| Пудинг рыбный запечённый | 70 | 10,93 | 5,39 | 8,85 | 188,45 | 0,14 | 285 |
| Сложный гарнир | 130 | 3,60 | 5,02 | 18,36 | 134,01 | 15,76 | 339/143 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 12,07 | 531 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 52,08 | 291,90 | 0,00 | 0/2 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0,02 | 13,52 | 35,28 | 5,45 | 412 |
| УЖИН | Запеканка из творога | 175 | 26,30 | 22,39 | 27,79 | 425,38 | 0,42 | 251 |
| Соус молочный № 350 | 50 | 1,01 | 2,65 | 15,47 | 49,83 | 0,75 | 350 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1895** | **64,37** | **59,89** | **259,59** | **1888,88** | **55,31** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 9 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом | 50 | 3,65 | 8,70 | 22,18 | 181,90 | 0,00 | 99 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,70 | 3,43 | 0,00 | 42,37 | 1,05 | 14 |
| Каша «Дружба» | 200 | 1,94 | 12,18 | 32,70 | 269,15 | 1,32 | 266 |
| Чай с молоком | 200 | 1,15 | 2,68 | 14,44 | 95,21 | 1,41 | 413 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,23 | 0,10 | 10,06 | 46,37 | 35,00 | 538 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 8,45 | 8,29 | 19,53 | 186,71 | 5,54 | 87 |
| Печень по-строгановски | 70 | 11,40 | 8,42 | 16,30 | 147,75 | 9,10 | 256 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5,37 | 2,64 | 34,23 | 200,21 | 0,00 | 297 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,09 | 0,09 | 18,88 | 37,12 | 3,60 | 390 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 70 | 5,16 | 3,60 | 36,46 | 199,63 | 0,00 | 452 |
| Снежок | 200 | 3,17 | 2,74 | 15,60 | 59,10 | 1,33 | 435 |
| УЖИН | Омлет натуральный | 225 | 16,01 | 10,93 | 2,68 | 236,23 | 0,56 | 229 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1907** | **63,19** | **64,21** | **260,87** | **1872,42** | **57,97** |  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колбина Р.А. 10 день, 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом или повидлом | 50 | 3,17 | 4,40 | 25,49 | 154,38 | 0,11 | 2 |
| Каша ячневая | 200 | 6,68 | 11,95 | 27,60 | 245,63 | 1,31 | 250 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,93 | 2,43 | 12,06 | 82,45 | 1,46 | 414 |
| ЗАВТРАК - 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | 0,01 | 9,91 | 41,34 | 1,29 | 436 |
| ОБЕД | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 180 | 6,70 | 9,96 | 15,65 | 179,56 | 9,02 | 56 |
| Котлеты, биточки, шницели | 70 | 17,60 | 12,41 | 13,43 | 216,12 | 1,31 | 271 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,49 | 9,43 | 24,76 | 205,65 | 0,00 | 181 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 22,44 | 90,02 | 18,08 | 517 |
| Хлеб пшеничный (30г и 50г) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 70 | 1,96 | 2,31 | 54,11 | 247,80 | 0,00 | 0/3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| УЖИН | Свекла отварная с сахаром | 60 | 0,87 | 0,06 | 8,02 | 36,05 | 1,46 | 35 |
| Суп «Харчо» | 165 | 1,24 | 7,84 | 9,51 | 113,83 | 7,10 | 402 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,41 | 0,08 | 2,09 | 10,88 | 0,00 | 115 |
| **ИТОГО** |  | **1895** | **50,92** | **46,92** | **220,21** | **1419,42** | **35,42** |  |