**День: понедельник**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,91 | 93 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55 | 12 | 130 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп с бобовыми на м /б | 250 | 4,47 | 6,36 | 26,57 | 186,5 | 7,87 | 47 |
| Пирожок печеный из др.теста (фарш св.капуста и отварное мясо) | 180 | 13,1 | 22,28 | 49,45 | 470,1 | 21,6 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,72 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 1,38 | 277 |
| **Полдник** | Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0 | 609 |
| **ИТОГО:** |  | **40,19** | **43,98** | **254,0** | **1587,6** | **44,51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Каша «Богатырская» | 200 | 6,7 | 11,0 | 22,6 | 216,4 | 0,9 | 67 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 397 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55 | 12 | 130 |
| **Обед** | Суп свекольный на мясном бульоне | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 9,95 | 34 |
| Ежи с мясом | 70 | 17,05 | 11,0 | 12,73 | 224,4 | 0,79 | 174 |
| Соус красный основной | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | 228 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 6,30 | 12,98 | 18,8 | 258,2 | 0 | 211 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,72 | 122 |
| Хлеб «Украинский» | 50 | 3,65 | 0,65 | 18,2 | 93,5 | 0 | б\н |
| **Полдник** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 2,7 | 22,65 | 127,5 |  | 54-7с-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
|  | **ИТОГО:** |  | **54,64** | **51,07** | **223,05** | **1630,42** | **26,21** |  |

**День: среда**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 7,0 | 10,4 | 25,0 | 222,4 | 0,9 | 64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
| **Второй завтрак** | Кисломолочный продукт | 175 | 5,08 | 5,6 | 7 | 103,25 | 1,23 | 251 |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками на к\б | 250 | 4,12 | 5,630 | 15,13 | 139,6 | 4,24 | 37 |
| Перловка отварная | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,8 | 209,7 | 0 | 315 |
| Птица в соусе с томатом | 70 | 7,54 | 9,33 | 3,12 | 108,7 | 1,5 | 179 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 1,5 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| **Полдник** | Сочни с творогом | 70 | 8,1 | 13,97 | 28,72 | 292 | 0,3 | 289,314 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  | ИТОГО: |  | **43,44** | **51,49** | **213,26** | **1499,17** | **9,7** |  |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Каша вязкая рисовая молочная | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | 173 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 397 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55,0 | 12,0 | 130 |
| **Обед** | Суп на м/б «Шахтерский» | 250 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 7,87 | 101 |
| Жаркое по домашнему с мясом птицы | 200 | 12,46 | 11,31 | 17,26 | 230,0 | 9,59 | 160 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| **Полдник** | Коржик молочный | 70 | 4,79 | 14,2 | 47,53 | 345,8 | 0,09 | 279 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **37,5** | **41,4** | **208,93** | **1361,52** | **32,47** |  |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Каша молочная вязкая «Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 84 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 395 |
| Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 368 |
|  | Салат из капусты и моркови с раст.маслом | 60 | 0,99 | 4,3 | 2,96 | 54,7 | 15,5 | 11 |
| **Обед** | Рассольник со сметаной на м\б | 250/6 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 33 |
| Тефтели из рыбы | 70 | 19,44 | 4,74 | 18,67 | 194,7 | 0,59 | 90 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,2 | 18,2 | 321 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,72 | 122 |
| **Полдник** | Макароны отварные с маслом | 153 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 203 | 5,95 | 195 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **51,17** | **39,1** | **236,58** | **1463,02** | **62,28** |  |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 1,38 | 277 |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0 | 609 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 397 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0.08 | 13.1 | 55.0 | 0 | 130 |
| **Обед** | Суп на к/б «Харчо» | 250 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 9 | 101 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 6,3 | 12,98 | 18,8 | 258,2 | 0 | 211 |
| Суфле из птицы | 70 | 7,5 | 14,17 | 3,42 | 276,8 | 0,09 | 42 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,72 | 122 |
|  | Хлеб «Украинский» | 50 | 3,65 | 0,65 | 18,2 | 93,5 | 0 | б\н |
| **Полдник** | Суп крестьянский с крупой (крупа рис) | 0,25 | 2,17 | 6,3 | 13,5 | 119,4 | 0 | 54-11с-2020 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
|  | ИТОГО: |  | **41,28** | **53,12** | **208,22** | **1615,68** | **12,65** |  |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с крупой | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 | 43 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
|  | Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55,0 | 12,0 | 130 |
| **Обед** | Суп на м/б «Полевой» | 250 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 7,87 | 101 |
| Пирожок печ.из др.теста (фарш мясной с рисом) | 220 | 14,24 | 15,8 | 89,5 | 594 | 0,5 | 498 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,72 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| **Полдник** | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 1,38 | 277 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  | Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
|  | **ИТОГО:** |  | **43,47** | **37,15** | **295,75** | **1714,26** | **23,67** |  |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Каша ячневая вязкая молочная | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 | 1,95 | 99 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 395 |
| Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,1 | 55,0 | 12,0 | 130 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп на к\б с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 6,05 | 52 |
| Птица в соусе с томатом | 70 | 7,54 | 9,33 | 3,12 | 108,7 | 1,5 | 179 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 0 | 186 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,72 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| **Полдник** | Коржик молочный | 70 | 4,79 | 14,2 | 47,53 | 345,8 | 0,009 | 279 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  | **ИТОГО:** |  | **41,92** | **46,17** | **240,36** | **1608,79** | **23,399** |  |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,91 | 93 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 | 0 | 132 |
| Батон нарезной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 175 | 5,08 | 5,6 | 7,0 | 103,25 | 1,23 | 251 |
| **Обед** | Суп- лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 10,29 | 2,34 | 30,15 | 187,7 | 5,31 | 86 |
| Рагу из овощей | 220 | 19,4 | 12,4 | 27,9 | 301,15 | 27,5 | 8 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 1,5 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| **Полдник** | Сдоба обыкновенная | 70 | 4,79 | 14,2 | 47,53 | 345,8 | 0,09 | 60 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **53,4** | **40,88** | **231,48** | **1517,02** | **36,54** |  |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 1,95 | 96 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | 397 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0 | 609 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 368 |
|  | Салат из свеклы (отварной) | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,02 | 56,3 | 5,7 | 33 |
| **Обед** | Борщ с капустой свежей со сметаной | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 9,74 | 27 |
| Запеканка рисовая с мясом | 220 | 16,7 | 13,1 | 35,3 | 325,9 | 5,2 | 11 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,72 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 0 | 15 |
| **Полдник** | Макароны отварные с маслом | 153 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 203 | 5,95 | 195 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **43,83** | **43,43** | **216,74** | **1424,16** | **40,69** |  |