

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 117 | Каша манная с маслом  Крупа манная 15/20  Молоко 120/150  Вода 70/85  Сахар 8/10  Масло сливочное 5/6 | 200 | 250 | 6,2 | 7,75 | 8,05 | 10,06 | 31,09 | 38,36 | 222,02 | 277,53 |
|  | 133 | Какао-напиток на молоке  Молоко 135/150  Вода 20/25  Сахар 10/12  Какао порошок 2/2 | 150 | 180 | 4,65 | 5,58 | 4,8 | 5,76 | 16,77 | 20,12 | 127,37 | 152,84 |
|  |  | Хлеб с маслом  Хлеб 35/50  Масло сливочное 5/8 | 40 | 60 | 2,41 | 3,24 | 4,42 | 8,33 | 16,6 | 22,7 | 117,65 | 178,9 |
| **Д/З** |  | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 11,0 | 44,0 | 44,0 |
| **Обед** | 259 | Салат из отварной моркови с зеленым горошком  Морковь свежая 34/45  Горошек зеленый конс. 20/25  Масло растительное 4/5 | 45 | 60 | 0,75 | 1,0 | 3,8 | 5,07 | 2,27 | 3,03 | 42,75 | 57,0 |
|  | 203 | Суп картофельный с клецками с курицей  Морковь свежая 13/17  Лук репчатый 9/11  Вода 350/440  Картофель 40/50  Масло сливочное 2/2  Масло растительное 2/2  Мука 7/9  Яйцо 2/2 | 175 | 250 | 3,61 | 4,53 | 4,9 | 6,16 | 13,24 | 16,64 | 122,15 | 153,56 |
|  | 34 | Курица в соусе с томатом  Курица 85/100  Масло растительное 3/3  Лук репчатый 4/5  Морковь 7/9  Томат пюре 3/4  Мука 1/1  Чеснок 0,5/0,5  Сметана 3/5 | 60 | 75 | 6,36 | 7,95 | 8,0 | 10,0 | 2,21 | 2,76 | 90,85 | 113,57 |
|  | 45 | Макароны отварные с маслом  Макаронные изделия 35/45  Вода 75/95  Масло сливочное 3/3 | 125 | 165 | 4,75 | 5,89 | 3,76 | 4,82 | 21,7 | 28,21 | 140,38 | 179,68 |
|  | 144 | Компот из сухофруктов  Сухофрукты 15/18  Сахар 10/12  Вода 150/180 | 150 | 180 | 0,78 | 0,94 | 0 | 0 | 20,22 | 24,26 | 80,58 | 96,7 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 60 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 68 | Сырники творожные запеченные с повидлом  Творог 9% 100/150  Мука 16/23  Яйцо 12/17  Сахар 8/10  Масло сливочное 3/5  Масло растительное 2/3  Повидло 10/15 | 115 | 165 | 19,75 | 28,33 | 15,49 | 22,23 | 15,02 | 21,55 | 287,4 | 412,35 |
|  | 151 | Чай сладкий с лимоном  Чай 0,3/0,5  Сахар 10/12  Лимон 8/9  Вода 135/165 | 150 | 180 | 0,17 | 0,2 | 3,05 | 3,65 | 9,98 | 11,97 | 39,44 | 47,32 |
|  |  |  |  |  | **53,93** | **75,53** | **57,6** | **78,73** | **174,56** | **234,01** | **1465,19** | **2056,06** |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 118 | Каша гречневая жидкая  Гречка 25/35  Вода 30/38  Молоко 120/150  Сахар 8/10  Масло сливочное 5/6 | 200 | 250 | 6,98 | 8,73 | 10,42 | 13,03 | 25,0 | 31,25 | 222,38 | 277,98 |
|  | 146 | Кофейный напиток с молоком  Кофейный напиток 2/2  Молоко 110/135  Сахар 11/13  Вода 50/60 | 150 | 180 | 3,6 | 4,32 | 3,6 | 4,32 | 16,35 | 19,62 | 110,88 | 131,76 |
|  | 105 | Бутерброд с повидлом  Хлеб 30/50  Повидло 12/17 | 55 | 85 | 2,48 | 3,83 | 3,91 | 6,04 | 28,71 | 44,37 | 160,99 | 248,8 |
| **Д/З** |  | Йогурт | 100 | 100 | 2,5 | 2,5 | 1,2 | 1,2 | 16,0 | 16,0 | 85,0 | 85,0 |
| **Обед** | 276 | Салат из соленых огурцов с луком  Огурцы соленые 40/55  Лук репчатый 9/12  Масло растительное 2/3 | 45 | 60 | 0,39 | 0,52 | 2,3 | 3,07 | 1,17 | 1,57 | 26,9 | 35,88 |
|  | 208 | Суп фасолевый на курином бульоне  Фарш 10/15  Фасоль 21/30  Картофель 70/100  Морковь 14/20  Лук 8/10  Масло растительное 2/3  Вода 210/300 | 175 | 250 | 5,04 | 7.2 | 0,6 | 0,85 | 16,77 | 23,95 | 103,3 | 147,57 |
|  | 9 | Гуляш из говядины  Говядина 63/79  Лук 8/10  Мука 3/4  Вода 36/45 | 60 | 75 | 8,94 | 11,18 | 9,2 | 11,78 | 3,24 | 4,05 | 132,0 | 165,0 |
|  | 177 | Пюре картофельное  Картофель 144/190  Молоко 19/25  Масло сливочное 4/6 | 125 | 165 | 2,6 | 3,43 | 4,53 | 5,97 | 17,13 | 22,61 | 118,0 | 155,76 |
|  | 135 | Кисель из кураги  Курага 15/18  Сахар 10/12  Крахмал 8/9  Вода 165/200 | 150 | 180 | 0,68 | 0,81 | 0,05 | 0,05 | 21,3 | 25,56 | 88,8 | 106,56 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 60 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 83 | Булочка домашняя  Мука 42/52  Дрожжи 0,5/0,6  Сахар 9/11  Масло сливочное 8/9  Вода 18/23 | 60 | 75 | 4,37 | 5,46 | 7,51 | 9,39 | 32,35 | 40,44 | 214,8 | 268,5 |
|  | 152 | Чай сладкий с молоком  Чай 0.4/0,5  Сахар 9/11  Молоко 75/90  Вода 67/80 | 150 | 180 | 2,34 | 2.81 | 2,43 | 2,91 | 13,28 | 15,93 | 81,96 | 98,35 |
|  |  |  |  |  | **43,95** | **60,27** | **46,56** | **60,57** | **209,65** | **283,36** | **1498,66** | **2065,07** |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 193 | Вермишель в молоке  Молоко 150/160  Вермишель 20/25  Сахар 10/13  Масло сливочное 5/6 | 200 | 250 | 7,4 | 9,25 | 10,8 | 13,5 | 32,8 | 41,0 | 274,2 | 342,75 |
|  | 133 | Какао-напиток на молоке  Молоко 135/150  Вода 20/25  Сахар 10/12  Какао порошок 2/2 | 150 | 180 | 4,65 | 5,58 | 4,8 | 5,76 | 16,77 | 20,12 | 127,37 | 152,84 |
|  |  | Хлеб с маслом  Хлеб 35/55  Масло сливочное 5/8 | 40 | 60 | 2,41 | 3,24 | 4,42 | 8,33 | 16,6 | 22,7 | 117,65 | 178,9 |
| **Д/З** |  | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 11,0 | 44,0 | 44,0 |
| **Обед** | 275 | Салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом  Свекла 38/51  Яблоко 11/15  Сахар 2/2  Масло растительное 2/3 | 45 | 60 | 0,44 | 0,59 | 3,21 | 4,28 | 1,71 | 2,28 | 42,44 | 56,58 |
|  | 207 | Суп овощной на курином бульоне со  Сметаной  Картофель 53/75  Капуста 35/50  Морковь 11/15  Зеленый горошек 10/15  Лук репчатый 5/7  Масло растительное 2/3  Паста томатная 3/4  Сметана 7/10 | 175 | 250 | 3,01 | 4,3 | 0,44 | 0,63 | 7,31 | 10,45 | 53,55 | 76,50 |
|  | 34 | Курица отварная  Курица 85/95  лук 5/7 | 60 | 75 | 12,54 | 15,68 | 10,74 | 13,43 | 2,64 | 3,3 | 141,96 | 177,45 |
|  | 104 | Сложный гарнир  Рис 35/45  Морковь 15/20  Лук репчатый 6/8  Масло сливочное 5/7  Масло растительное 3/3 | 125 | 165 | 3,76 | 4,97 | 4,88 | 6,44 | 21,16 | 27,93 | 144,83 | 191,17 |
|  | 144 | Компот из сухофруктов  сухофрукты 15/18  Сахар 10/12  Вода 185/225 | 150 | 180 | 0,35 | 0,41 | 0 | 0 | 18,45 | 22,14 | 75,38 | 90,45 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 60 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 55 | Вареники ленивые со сгущенным молоком  Творог 90/130  Мука 12/17  Сахар 6/8  Яйцо 6/8  Молоко сгущенное 10/15 | 115/15 | 165/20 | 19,21 | 27,56 | 14,95 | 21,45 | 24,92 | 36,3 | 304,75 | 437,25 |
|  | 153 | Чай с сахаром  Чай 0,3/0,3  Сахар 10/12  Вода 142/170 | 150 | 180 | 9,0 | 10,8 | 2,29 | 2,75 | 9,75 | 11,7 | 36,96 | 44,35 |
|  |  |  |  |  | **66,65** | **91,68** | **57,34** | **78,53** | **176,36** | **240,71** | **1496,04** | **2111,31** |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 120 | Каша «Дружба» молочная жидкая  Рис 10/12  Пшено 10/13  Молоко 100/120  Масло сливочное 5/6  Сахар 8/10 | 200 | 250 | 6,32 | 7,9 | 10,18 | 12,72 | 26,34 | 32,92 | 223,16 | 278,95 |
|  | 146 | Кофейный напиток с молоком  Кофейный напиток 2/2  Молоко 110/135  Сахар 10/12  Вода 50/60 | 150 | 180 | 3,6 | 4,32 | 3,6 | 4,32 | 16,35 | 19,62 | 110,88 | 131,76 |
|  | 106 | Бутерброд с сыром  Хлеб 25/30  Масло сливочное 5/8  Сыр 11/11 | 50 | 60 | 5,81 | 6,98 | 12,37 | 14,84 | 13,38 | 16,06 | 190,58 | 228,7 |
| **Д/З** |  | йогурт | 100 | 100 | 2,5 | 2,5 | 1,2 | 1,2 | 16,0 | 16,0 | 85,0 | 85,0 |
| **Обед** |  | Салат из зеленого горошка и кукурузы с луком и растительным маслом  Зеленый горошек 20/28  Кукуруза 20/25  Лук репчатый 3/4  Масло растительное 2/3 | 45 | 60 | 1,24 | 1,66 | 1,99 | 2,99 | 1,3 | 2,48 | 21,52 | 31,21 |
|  | 213 | Суп «Харчо» с мясом птицы  фарш 10/15  Морковь 10/12  Лук репчатый 8/10  Картофель 70/90  Рис 4/6  Паста томатная 3/4  Масло растительное 2/3  Вода 350/440 | 175 | 250 | 3,41 | 4,29 | 4,28 | 5,39 | 14,7 | 21,0 | 105,7 | 151,0 |
|  | 236 | Рыба тушеная в сметанном соусе  Рыба свежая 90/110  Лук 8/10  Морковь 10/15  Масло растительное 4/5  Мука 2/3  Сметана 6/8 | 60 | 75 | 7,32 | 9,15 | 3,9 | 4,88 | 33,12 | 41,4 | 82,92 | 103,65 |
|  | 177 | Пюре картофельное  Картофель 144/190  Молоко 19/25  Масло сливочное 4/6 | 125 | 165 | 2,6 | 3,43 | 4,53 | 5,97 | 17,13 | 22,61 | 118,0 | 155,76 |
|  | 135 | Кисель из чернослива  чернослив 15/18  Сахар 8/10  Крахмал 8/9  Вода 165/200 | 150 | 180 | 0,68 | 0,81 | 0,05 | 0,05 | 21,3 | 25,56 | 88,8 | 106,56 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 60 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 75 | Омлет с морковью  Яйцо 45/67,5  Молоко 35/50  Морковь 30/50  Масло сливочное 3/5  Масло растительное 2/3 | 115 | 165 | 5,96 | 8,55 | 7,82 | 11,22 | 5,98 | 8,58 | 116,38 | 166,95 |
|  | 107 | Икра кабачковая | 20 | 25 | 0,4 | 0,45 | 2,8 | 3,15 | 2,8 | 3,15 | 38,0 | 42,75 |
|  | 151 | Чай сладкий с лимоном  Чай 0,3/0,5  Сахар 10/12  Лимон 8/9  Вода 135/165 | 150 | 180 | 0,17 | 0,2 | 3,05 | 3,65 | 9,98 | 11,97 | 39,44 | 47,32 |
|  |  |  |  |  | **45,09** | **61,04** | **56,98** | **72,78** | **208,43** | **274,14** | **1430,13** | **1944,71** |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 47 | Макароны отварные с сыром  Макароны 40/45  Масло сливочное 6/8  Сыр 15/20  Вода 120/150 | 200 | 250 | 12,38 | 15,48 | 13,34 | 16,68 | 30,28 | 37,85 | 290,66 | 363,33 |
|  | 133 | Какао-напиток на молоке  Молоко 135/150  Вода 20/25  Сахар 9/11  Какао порошок 2/2 | 150 | 180 | 4,65 | 5,58 | 4,8 | 5,76 | 16,77 | 20,12 | 127,37 | 152,84 |
|  | 105 | Бутерброд с повидлом  Хлеб 30/50  Повидло 12/17 | 40 | 65 | 2,48 | 3,83 | 3,91 | 6,04 | 28,71 | 44,37 | 160,99 | 248,8 |
| **Д/З** |  | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 11,0 | 44,0 | 44,0 |
| **Обед** | 261 | Свекла отварная с соленым огурцом  Свекла 45/60  Огурцы соленые 15/20  Масло растительное 4/5 | 45 | 60 | 0,52 | 0,7 | 3,38 | 4,5 | 2,78 | 3,7 | 45,75 | 61,0 |
|  | 219 | Щи из свежей капусты с курой и со сметаной  фарш 10/15  Морковь 13/18  Лук 10/15  Капуста свежая 44/62  Картофель 31/44  Томат паста 3/4  Масло растительное 2/3  Вода 350/500  Сметана 7/9 | 175 | 250 | 2,5 | 3,6 | 4,2 | 6,0 | 5,95 | 8,5 | 82,6 | 118,0 |
|  | 49 | Запеканка из печени с рисом  Печень говяжья 138/150  Рис 22/24  Лук 15/20  Масло растительное 2/3  Масло сливочное 4/5  Яйцо 6/8 | 165 | 180 | 22,92 | 24,78 | 9,12 | 9,6 | 25,29 | 27,34 | 275,04 | 297,4 |
|  | 144 | Компот из сухофруктов  Сухофрукты 15/18  Сахар 10/12  Вода 150/180 | 150 | 180 | 0,78 | 0,94 | 0 | 0 | 20,22 | 24,26 | 80,58 | 96,7 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 35 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 217 | Суп рыбный из консервов  Консервы 23/27  Картофель 60/72  Морковь 12/14  Лук 7/9  Рис 6/7  Вода 180/220 | 150 | 200 | 6,1 | 7,33 | 1,56 | 1,87 | 9,99 | 11,99 | 90,51 | 108,61 |
|  | 152 | Чай сладкий с молоком  Чай 0.4/0,5  Сахар 9/11  Молоко 75/90  Вода 67/80 | 150 | 180 | 2,34 | 2.81 | 2,43 | 2,91 | 13,28 | 15,93 | 81,96 | 98,35 |
|  |  |  |  |  | **58,55** | **74,35** | **43,55** | **55,32** | **177,52** | **237,05** | **1412,41** | **1908,1** |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 121 | Каша кукурузная молочная жидкая  Крупа кукурузная 20/25  Молоко 100/125  Сахар 5/6  Масло сливочное 5/6 | 200 | 250 | 7,44 | 9,3 | 8,07 | 10,08 | 35,28 | 44,1 | 243,92 | 304,9 |
|  | 146 | Кофейный напиток с молоком  Кофейный напиток 2/2  Молоко 110/135  Сахар 11/13 | 150 | 180 | 3,6 | 4,32 | 3,6 | 4,32 | 16,35 | 19,62 | 110,88 | 131,76 |
|  |  | Хлеб с маслом  Хлеб 35/55  Масло сливочное 5/8 | 40 | 60 | 2,41 | 3,24 | 4,42 | 8,33 | 16,6 | 22,7 | 117,65 | 178,92 |
| **Д/З** |  | Йогурт | 95 | 95 | 2,5 | 2,5 | 1,2 | 1,2 | 16,0 | 16,0 | 85,0 | 85,0 |
| **Обед** | 205 | Суп крестьянский с курой со сметаной  Картофель 70/100  Морковь 14/20  Лук 9/13  Пшено 7/10  Сметана 7/10  Масло растительное 4/5  Лавровый лист 0,5/0,5 | 175 | 250 | 1,93 | 3,03 | 1,42 | 2,03 | 11,55 | 16,5 | 80,57 | 115,1 |
|  | 38 | Суфле из куры с молочным соусом  Курица 80/100  Яйцо 5/7  Масло сливочное 2/3  Молоко 24/30  Мука 2/3  Масло растительное 3/4 | 60 | 75 | 7,64 | 9,55 | 10,93 | 13,67 | 6,23 | 7,27 | 154.0 | 192,53 |
|  | 157 | Капуста тушеная  Капуста 150/198  Морковь 15/20  Лук 15/20  Масло сливочное 4/5  Мука 3/3  Паста томатная 3/3  Масло растительное 3/3 | 125 | 165 | 2,65 | 3,5 | 5,38 | 7,39 | 5,81 | 7,67 | 99,75 | 131,67 |
|  | 135 | Кисель из изюма  Изюм 15/18  Сахар 15/18  Крахмал картофельный 8/9  Вода 165/200  Лимонная кислота 0,1/0,1 | 150 | 180 | 0,68 | 0,81 | 0,05 | 0,05 | 21,3 | 25,56 | 88,8 | 106,56 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 60 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 56 | Запеканка из вермишели с творогом  Творог 23/33  Вермишель 23/33  Молоко 46/66  Яйцо 5/7  Сахар 15/18  Масло сливочное 5/7  Вода 450/540  Повидло 15/20 | 115 | 165 | 8,17 | 11,72 | 14,38 | 20,63 | 30,13 | 43,23 | 273,36 | 392,21 |
|  | 153 | Чай с сахаром  Чай 0,3/0,3  Сахар 9/11  Вода 142/170 | 150 | 180 | 9,0 | 10,8 | 2,29 | 2,75 | 9,75 | 11,7 | 36,96 | 44,35 |
|  |  |  |  |  | **51,6** | **70,31** | **53,78** | **74,01** | **200,24** | **268,72** | **1520,68** | **2124,77** |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 122 | Каша пшенная молочная жидкая  Пшено 20/25  Молоко 130/150  Вода 20/25  Масло сливочное 5/6  Сахар 6/8 |  |  | 6,76 | 8,45 | 10,42 | 13,03 | 25,86 | 32,33 | 224,94 | 281,18 |
|  | 133 | Какао-напиток на молоке  Молоко 135/150  Вода 20/25  Сахар 9/11  Какао порошок 2/2 | 150 | 180 | 4,65 | 5,58 | 4,8 | 5,76 | 16,77 | 20,12 | 127,37 | 152,84 |
|  | 106 | Бутерброд с сыром  Хлеб 34/41  Масло сливочное 5/8  Сыр 11/11 | 50 | 60 | 5,81 | 6,98 | 12,37 | 14,84 | 13,38 | 16,06 | 190,58 | 228,7 |
| **Д/З** |  | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 11,0 | 44,0 | 44,0 |
| **Обед** | 270 | Салат свекольный с зеленым горошком  Свекла 40/55  Зеленый горошек 18/24  Лук 2/3  Масло растительное 2/3 | 45 | 60 | 0,75 | 1,0 | 1,88 | 2,51 | 3,69 | 4,92 | 34,7 | 46,26 |
|  | 215 | Суп вермишелевый с курой  фарш 10/15  Макароны 14/18  Морковь свежая 8/11  Лук 5/7  Картофель 70/90  Вода 160/225  Масло растительное 3/5 | 175 | 250 | 1,58 | 2,25 | 2,45 | 3,5 | 10,5 | 15,0 | 68,25 | 97,5 |
|  | 6 | Голубцы ленивые  Капуста 120/135  Мясо 70/85  Рис 8/10  Лук 10/12  Яйцо 5/6 | 165 | 180 | 14,59 | 15,91 | 9,37 | 10,22 | 20,67 | 22,55 | 225,51 | 246,0 |
|  | 287 | Соус томатный  Вода 14/18  Мука 2/3  Масло сливочное 3/4  Паста томатная 1/2 | 15 | 20 | 0,18 | 0,25 | 0,45 | 0,6 | 1,46 | 1,95 | 10,68 | 14,24 |
|  | 145 | Компот из изюма и чернослива  Изюм 3/4  Чернослив 9/11  Сахар 10/12  Вода 158/190 | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0 | 0 | 17,7 | 21,24 | 64,5 | 77,4 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 31 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 20 | 33 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 95 | Оладьи с повидлом  Мука 40/50  Дрожжи 1,2/1,4  Вода 40/50  Сахар 2/3  Яйцо 2/3  Масло растительное 4/5  Повидло 10/15 | 75 | 85 | 5,28 | 5,99 | 8,46 | 9,59 | 28,56 | 32,3 | 211,16 | 239,31 |
|  | 151 | Чай сладкий с лимоном  Чай 0,3/0,5  Сахар 10/12  Лимон 8/9  Вода 135/165 | 150 | 180 | 0,17 | 0,2 | 3,05 | 3,65 | 9,98 | 11,97 | 39,44 | 47,32 |
|  |  |  |  |  | **44,1** | **56,45** | **54,06** | **65,66** | **172,82** | **221,23** | **1374,08** | **1794,02** |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 124 | Каша рисовая с маслом  Рис 20/25  Вода 20/25  Молоко 150/175  Масло сливочное 5/8  Сахар 8/10 | 200 | 250 | 6,04 | 7,54 | 9,96 | 12,45 | 31,32 | 39,15 | 239,34 | 299,18 |
|  | 146 | Кофейный напиток с молоком  Кофейный напиток 2/2  Молоко 110/135  Сахар 11/13  Вода 50/60 | 150 | 180 | 3,6 | 4,32 | 3,6 | 4,32 | 16,35 | 19,62 | 110,88 | 131,76 |
|  | 105 | Бутерброд с повидлом  Хлеб 30/50  Повидло 10/15 | 40 | 65 | 2,48 | 3,83 | 3,91 | 6,04 | 28,71 | 44,37 | 160,99 | 248,8 |
| **Д/З** |  | Йогурт | 95 | 95 | 2,5 | 2,5 | 1,2 | 1,2 | 16,0 | 16,0 | 85,0 | 85,0 |
| **Обед** |  | Салат из зеленого горошка и кукурузы с луком и растительным маслом  Зеленый горошек 20/28  Кукуруза 20/25  Лук репчатый 3/4  Масло растительное 2/3 | 45 | 60 | 1,24 | 1,66 | 1,99 | 2,99 | 1,3 | 2,48 | 21,52 | 31,21 |
|  | 187 | Борщ на курином бульоне со сметаной  Фарш 10/15  Свекла 26/38  Картофель 26/38  Капуста 35/50  Морковь 11/15  Лук 7/10  Сахар 3/5  Сметана 7/10  Лимонная кислота 0,5/0,5  Масло растительное 3/4  Соус 3/4 | 175 | 250 | 2,7 | 3,85 | 1,31 | 2,18 | 4,74 | 6,77 | 56,86 | 81023 |
|  | 32 | Сосиски отварные  Сосиски 70/70 | 70 | 70 | 11,2 | 11,2 | 15,4 | 15,4 | 0,08 | 0,08 | 171,5 | 171,5 |
|  | 45 | Макароны отварные с маслом  Макаронные изделия 35/45  Вода 75/95  Масло сливочное 3/3 | 125 | 165 | 4,75 | 5,89 | 3,76 | 4,82 | 21,7 | 28,21 | 140,38 | 179,68 |
|  | 287 | Соус томатный  Вода 14/18  Мука 1/2  Масло сливочное 3/4  Паста томатная 3/4 | 15 | 20 | 0,18 | 0,25 | 0,45 | 0,6 | 1,46 | 1,95 | 10,68 | 14,24 |
|  | 135 | Кисель из кураги  Курага 15/18  Сахар 8/10  Крахмал 8/9  Вода 165/200 | 150 | 180 | 0,68 | 0,81 | 0,05 | 0,05 | 21,3 | 25,56 | 88,8 | 106,56 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 60 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 166 | Котлета морковная с творогом  Морковь 115/165  Творог 23/33  Молоко 12/17  Масло сливочное 3/5  Крупа манная 12/17  Яйцо 3/5  Мука 9/13  Сухарь панировочный 9/13  Масло растительное 3/5 | 115 | 165 | 3,6 | 5,16 | 7,36 | 9,97 | 23,48 | 33,69 | 170,86 | 245,14 |
|  | 152 | Чай сладкий с молоком  Чай 0.3/0,5  Сахар 10/12  Молоко 75/90  Вода 67/80 | 150 | 180 | 2,34 | 2.81 | 2,43 | 2,91 | 13,28 | 15,93 | 81,96 | 98,35 |
|  |  |  |  |  | **45,18** | **59,12** | **52,23** | **64,89** | **192,97** | **265,6** | **1471,72** | **2011,72** |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 123 | Каша пшеничная жидкая  Крупа пшеничная 20/25  Молоко 150/185  Вода 100/125  Масло сливочное 6/8  Сахар 8/10 | 200 | 250 | 9,08 | 11,35 | 10,36 | 12,95 | 40,18 | 50,23 | 289,98 | 362,47 |
|  | 133 | Какао-напиток на молоке  Молоко 135/150  Вода 20/25  Сахар 10/12  Какао порошок 2/2 | 150 | 180 | 4,65 | 5,58 | 4,8 | 5,76 | 16,77 | 20,12 | 127,37 | 152,84 |
|  |  | Хлеб с маслом  Хлеб 35/55  Масло сливочное 5/10 | 40 | 60 | 2,41 | 3,24 | 4,42 | 8,33 | 16,6 | 22,7 | 117,65 | 178,9 |
| **Обед** | 249 | Салат витаминный с растительным маслом  Капуста свежая 45/60  Морковь свежая 9/12  Сахар 2/3  Масло растительное 1 5/6 | 45 | 60 | 0,51 | 0,68 | 3,21 | 4,29 | 3,54 | 4,72 | 45,4 | 60,54 |
|  | 192 | Рассольник на курином бульоне со сметаной  курица 15/18  Картофель 70/100  Огурец соленый 17/25  Морковь 8/12  Лук 7/10  Перловка или рис 5/8  Паста томатная 3/4  Сметана 7/10 | 175 | 250 | 2,96 | 4,22 | 1,66 | 2,37 | 10,71 | 15,3 | 82,9 | 119,25 |
|  | 222  284 | Биточки рыбные с овощами запечённые  Минтай 75/95  Морковь свежая 6/8  Капуста свежая 6/8  Молоко 5/6  Сухарь панировочный 6/8  Масло растительное 5/6  Яйцо 5/7  Соус сметанный  вода 5/6  сметана 4/5  мука 2/2  молоко 10/15 | 60 | 75 | 7,88 | 10,0 | 5,19 | 6,55 | 11,78 | 14,82 | 131,04 | 165,47 |
|  | 131 | Рис припущенный  Крупа рис 40/55  Масло сливочное 4/6  Вода 95/125 | 125 | 165 | 3,04 | 4,01 | 3,59 | 4,74 | 30,56 | 40,34 | 166,62 | 219,95 |
|  | 144 | Компот из сухофруктов  Сухофрукты 15/18  Сахар 10/12  Вода 150/180 | 150 | 180 | 0,78 | 0,94 | 0 | 0 | 20,22 | 24,26 | 80,58 | 96,7 |
| **Полдник** | 165 | Котлета картофельная  Картофель 160/230  Яйцо 5/7  Мука или сухарь панировоч. 8/12  Масло растительное 3/4 | 115 | 165 | 3,6 | 5,16 | 6,95 | 9,97 | 23,48 | 33,69 | 170,85 | 245,14 |
|  | 285 | Соус сметанный  вода 5/6  сметана 4/5  мука 2/2  молоко 10/15 | 10 | 15 | 0,55 | 0,74 | 0,83 | 1,1 | 1,19 | 1,58 | 20,04 | 26,72 |
|  | 153 | Чай с сахаром  Чай 0,3/0,5  Сахар 10/12  Вода 142/170 | 150 | 180 | 9,0 | 10,8 | 2,29 | 2,75 | 9,75 | 11,7 | 36,96 | 44,35 |
|  |  |  |  |  | **44,46** | **56,72** | **43,3** | **58,71** | **169,78** | **239,46** | **1270,39** | **1672,33** |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход порции** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калории** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** | 194 | Вермишель молочная с сыром  Молоко 100/100  Вермишель 30/35  Сахар 8/10  Сыр 6/8  Масло сливочное 5/6 | 200 | 250 | 7,8 | 9,7 | 11,0 | 13,8 | 27,6 | 34,5 | 245,0 | 306,25 |
|  | 146 | Кофейный напиток с молоком  Кофейный напиток 2/2  Молоко 110/135  Сахар 11/13  Вода 50/60 | 150 | 180 | 3,6 | 4,32 | 3,6 | 4,32 | 16,35 | 19,62 | 110,88 | 131,76 |
|  |  | Хлеб с маслом  Хлеб 35/55  Масло сливочное 5/10 | 40 | 60 | 2,41 | 3,24 | 4,42 | 8,33 | 16,6 | 22,7 | 117,65 | 178,9 |
| **д/з** |  | сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 11,0 | 44,0 | 44,0 |
| **Обед** | 260 | Салат из отварной моркови и чеснока с  растительным маслом  морковь свежая 53/70  чеснок 0,2/0,3  масло растительное 4/5 | 45 | 60 | 0,53 | 0,69 | 4,52 | 5,05 | 2,37 | 3,16 | 42,0 | 56,0 |
|  | 197 | Свекольник на курином бульоне со  сметаной  фарш куриный 10/15  свекла 26/38  картофель 50/70  морковь 10/12  лук 8/10  паста томатная 3/4  масло растительное 3/4  сметана 9/11 | 175 | 250 | 3,27 | 4,67 | 1,49 | 2,13 | 8,9 | 12,72 | 63,72 | 91,02 |
|  | 18 | Котлета, биточки, шницель рубленные  мясо говядина 60/70  хлеб 9/11  молоко 15/18  сухарь панировочный 6/7  масло сливочное 4/5 | 60 | 70 | 9,32 | 10,87 | 7,07 | 8,25 | 9,64 | 11,25 | 139,0 | 162,17 |
|  | 287 | Соус томатный  Вода 14/18  Мука 1/2  Масло сливочное 3/4  Паста томатная 3/4 | 15 | 20 | 0,18 | 0,25 | 0,45 | 0,6 | 1,46 | 1,95 | 10,68 | 14,24 |
|  | 116 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  Греча 45/60  Масло сливочное 5/7 | 125 | 165 | 7,12 | 9,41 | 6,03 | 7,95 | 34,31 | 45,29 | 225,43 | 297,56 |
|  | 135 | Кисель из кураги  Курага 15/18  Сахар 8/10  Крахмал 8/9  Вода 165/200 | 150 | 180 | 0,68 | 0,81 | 0,05 | 0,05 | 21,3 | 25,56 | 88,8 | 106,56 |
|  |  | Хлеб пшеничный с «Колос 8» | 25 | 60 | 1,93 | 4,62 | 0,24 | 0,58 | 11,98 | 28,75 | 77,17 | 185,2 |
|  |  | Хлеб ржаной «Жито» | 25 | 60 | 1,95 | 4,68 | 0,57 | 1,38 | 1,27 | 3,04 | 55,78 | 133,87 |
| **Полдник** | 91 | Блинчики со сгущенным молоком  Мука 46/54  Сахар 3/4  Яйцо 9/11  Масло растительное 4/5 | 115 | 165 | 5,37 | 6,43 | 2,89 | 3,39 | 41,23 | 48,4 | 213,27 | 250,36 |
|  | 151 | Чай сладкий с лимоном  Чай 0,3/0,5  Сахар 10/12  Лимон 8/9  Вода 135/165 | 150 | 180 | 0,17 | 0,2 | 3,05 | 3,65 | 9,98 | 11,97 | 39,44 | 47,32 |
|  |  |  |  |  | **44,15** | **59,64** | **44,93** | **58,88** | **212,52** | **277,96** | **1462,14** | **1990,97** |