|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | |
| **понедельник** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 257-1996 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 1/200/10 | 7,80 | 14,59 | 43,20 | 334,20 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 9,8 | 10 | 65 | 380 |
|  | Батон | 1/100 | 3,8 | 1,5 | 25,4 | 132 |
| мар.15 | Бутерброд с сыром и маслом | 1/50 | 6,27 | 7,86 | 13,8 | 307 |
|  |  |  | **37,67** | **40,35** | **164,4** | **1314,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 138-3-96 | Суп картофельный гороховый с тушенкой говяжьей | 1/25/250 | 28 | 17,75 | 63,25 | 515 |
| 618-2007 | Тефтели из говядины(ф.гов.) | 115/50 | 20,55 | 24,4 | 20,7 | 387,6 |
| 463-96 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 1/200/10 | 12,6 | 16,2 | 61,88 | 254,5 |
| 627-96 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 57 |
|  | Хлеб ржаной | 1/100 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
| 687-96 | Пирог с повидлом | 1/100 | 5,3 | 6,2 | 77,2 | 380,7 |
|  |  |  | **65,45** | **59,58** | **187,2** | **1344,52** |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **76,93** | **56,48** | **283,88** | **2659,12** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | |
| **вторник** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 1-2015 | Гренка с сыром | 1/70 | 8,1 | 31,5 | 9,10 | 260 |
| 265-96 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 1/200/20 | 28,2 | 24,1 | 27,8 | 446 |
| 627-96 | Чай с сахаром | 1/200 | 0 | 0 | 15 | 57 |
|  | Йогурт | 1шт | 2,3 | 21,3 | 12 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **35,9** | **39,4** | **178,2** | **1123,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 61-2015 | Салат из моркови с курагой и яблоком | 1/100 | 1,85 | 6,04 | 18,6 | 135 |
| 139-3-96 | Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками(ф.гов.) | 1/250/17,5 | 16,25 | 9,25 | 54,25 | 357,5 |
| 401-96 | Гуляш из свинины | 50/75 | 21 | 13,38 | 5,63 | 226 |
| 465-96 | Рис отварной с маслом | 1/200 | 4,3 | 7,2 | 44,1 | 262,8 |
| 867-2007 | Компот из кураги +С | 1/200 | 2,4 | 0,0 | 63,2 | 252 |
|  | Хлеб ржаной | 1/100 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
|  |  |  | **49,6** | **35,93** | **209,78** | **1347,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **63,25** | **93,25** | **257,09** | **2470,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | |
| **среда** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 225-2015 | Печень по-строгановски | 1/100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 |
| 469-96 | Макароны отварные с маслом сливочным | 1/150 | 11,3 | 9,7 | 60,8 | 381,9 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 5 | 7,2 | 57,4 | 123 |
|  | Батон | 1/100 | 3,80 | 1,50 | 24,50 | 132,0 |
|  | Фрукт | 1/200 | 2,3 | 0 | 4,2 | 124 |
|  |  |  | **55,2** | **56,8** | **84,3** | **1018,05** |
| **Обед** | | | | | | |
| 75-96 | Икра свекольная | 1/100 | 2 | 7,5 | 9,3 | 111 |
| 138-2004 | Суп картофельный с крупой(рис)на цыпленке | 1/14/250 | 1,8 | 5,2 | 16,5 | 254,9 |
| 642-2007 | Рагу из птицы(кур.грудка) | 1/250 | 9,3 | 3 | 11,6 | 521,9 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
| 585-96 | Компот из св.яблок +С | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 27,80 | 106,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **22,5** | **19,4** | **128,1** | **1315,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **81,94** | **89,34** | **266,88** | **2468,4** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | |
| **четверг** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 286-96 | Рыба в омлете(минтай) | 1/200/75 | 14,20 | 31,05 | 89,5 | 349,2 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,84 | 2,20 | 19,35 | 106,95 |
|  | Батон | 1/50 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
|  | Фрукты | 1/200 | 0,40 | 0,00 | 22,60 | 82,00 |
|  |  |  | **38,44** | **46** | **218,65** | **1417,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 73-07 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 1/100 | 1,9 | 15 | 12,2 | 189 |
| 131-96 | Суп картофельный с рыбными консервами(пшено) | 1/65/250 | 10,4 | 2,7 | 22,01 | 151,01 |
| 403-3 | Плов из свинины | 50/200 | 20,7 | 11 | 51,2 | 402,3 |
| 588-96 | Компот из сухофруктов +С | 1/200 | 0,47 | 0,00 | 22,47 | 88,20 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,80 | 0,60 | 24,00 | 114,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **29** | **26,45** | **109,14** | **1084** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Всего за день** | | | **64,92** | **62,68** | **268,44** | **2501,25** |
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  **пятница** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 705-96 | Гренка с сыром | 1/70 | 9,60 | 8,1 | 34,8 | 260,10 |
| 257-96 | Каша молочная «Янтарная» с маслом сливочным | 1/200/10 | 11,40 | 19,80 | 64,60 | 473,20 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 1,67 | 1,05 | 20,3 | 93,1 |
|  | Батон | 1/100 | 3,8 | 1,5 | 25,4 | 132 |
|  |  |  | **37,07** | **45,9** | **126,2** | **1058,5** |
| **Обед** | | | | | | |
|  | Огурец соленый | 1/100 | 1,1 | 0 | 0 | 25,3 |
| 110-96 | Щи из свежей капусты с туш.гов. и сметаной | 25/250/20 | 11,84 | 9,8 | 25,56 | 240,9 |
| 330-96 | Шницель рыбный(минтай) | 1/100 | 11,2 | 9,4 | 3,1 | 342,1 |
| 470-96 | Картофель отварной | 1/200 | 1,9 | 2,6 | 18,6 | 202,3 |
|  | Сок | 1/200 | 0 | 0 | 023 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 1/100 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **39,52** | **18,15** | **152,88** | **939,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **60,66** | **55,86** | **297,29** | **1997,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  **понедельник** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 257-96 | Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным | 1/200/10 | 5,8 | 9,2 | 31,8 | 240 |
| 8-2011 | Гренка с сыром | 1/60 | 7,9 | 15,7 | 15 | 235 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,9 | 2,2 | 19,4 | 107 |
|  | Батон | 1/50 | 3,8 | 1,5 | 25,4 | 132 |
|  | йогурт | 1/150 | 12,3 | 21,3 | 12, | 125 |
|  |  |  | **27,07** | **27,97** | **138,4** | **1070,61** |
| **Обед** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 135-96 | Суп из овощей с туш.гов.и сметаной | 25/250/20 | 7,5 | 8,3 | 10,5 | 149,1 |
| 225-2015 | Печень по-строгановски | 1/100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 |
| 469-96 | Макароны отварные | 1/200 | 6,3 | 5,4 | 33,8 | 212 |
| 646-96 | Компот «Лесная поляна»+С | 1/200 | 0,1 | 0 | 25,9 | 99 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
| ТТК2-14-96 | Плюшка "Московская" | 1/100 | 8,3 | 7,7 | 66,4 | 367,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **43,9** | **43,9** | **185,9** | **1313,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **70,97** | **71,87** | **324,3** | **2384,21** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  **вторник** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 274-96 | Макароны с сыром | 1/200/15 | 10,6 | 12,3 | 34,2 | 300,71 |
| 609-2011 | Биточки особые | 1/100 | 14,9 | 21,2 | 13,8 | 307 |
| 627-96 | Чай с молоком | 1/200 | 0,2 | 0 | 12 | 57 |
|  | Батон | 1/50 | 3,8 | 1,5 | 25,4 | 132 |
|  |  |  | **20,4** | **28,6** | **91,6** | **714** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| т24-96 | Помидор свежий | 1/70 | 1,1 | 0 | 5 | 23 |
| 138-2004 | Суп картофельный с крупой(рис) и фрикадельками | 1/17,5/250 | 11,84 | 9,8 | 25,56 | 240,9 |
| 507 | Рыба тушеная с овощами(минтай) | 75/65 | 11,2 | 9,4 | 3,1 | 342,1 |
| 215(3) | Рагу из овощей | 1/200 | 4 | 16,6 | 23 | 250 |
| 585-96 | Компот из св.яблок+С | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 93,8 |
|  | Фрукт | 1/200 | 0,40 | 0,00 | 22,60 | 82,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
|  |  |  | **32,5** | **36,56** | **127,14** | **1145,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **75,50** | **64,08** | **271,64** | **1859,8** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  **Среда** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 2-2004 | Бутерброд с сыром и маслом | 1/70 | 1,7 | 2,8 | 19,7 | 111,1 |
| 286-96 | Омлет натуральный с зел.конс.горошком | 1/200/50 | 14,20 | 31,05 | 2,50 | 349,2 |
|  | Молоко кипяченое | 1/200 | 0 | 0 | 15,0 | 57,0 |
|  | Батон | 1/65 | 3,80 | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
|  | Фрукты | 1/200 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 92,00 |
|  |  |  | **29,10** | **41,90** | **104,40** | **908,30** |
| **Обед** | | | | | | |
| 53-96 | Винегрет | 1/100 | 3,1 | 18,1 | 10,9 | 215 |
| 218-2007 | Суп лапша домашняя на кур.грудке | 14/250 | 8,4 | 9,5 | 17 | 187,5 |
| 420-96 | Рулет с луком и яйцом(грудка кур.) | 1/106,5 | 13,6 | 11,3 | 11 | 202,3 |
| 465-96 | Рис отварной с маслом | 1/200 | 3,6 | 6 | 36,75 | 219 |
| 588-96 | Компот из сухофруктов +С | 1/200 | 0,47 | 0 | 22,47 | 88,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
|  |  |  | **47,47** | **60,2** | **155,22** | **1333,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Всего за день** | | | **48,27** | **60,2** | **177,82** | **2241,80** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  **Четверг** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Йогурт | 1шт | 5,64 | 21,0 | 25 | 159 |
| 355-2004 | Лапша молочная с маслом | 1/200 | 14,9 | 21,2 | 13,8 | 307 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,8 | 3,2 | 24,7 | 134 |
|  | Батон | 1/55 | 3,8 | 1,5 | 25,4 | 132 |
|  | Фрукты (яблоко) | 1/150 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46,8 |
|  |  |  | **27,54** | **31,4** | **75,2** | **691,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
| 75-96 | Икра свекольная | 1/100 | 2,0 | 7,5 | 9,3 | 111,0 |
| 132-96 | Суп из овощей на к/б со сметаной | 250/20 | 9 | 14,2 | 25,8 | 262 |
| 460-96 | Котлета куриная | 1/100 | 9,1 | 6,2 | 9,6 | 131,3 |
| 472-96 | Пюре картофельное | 1/200 | 4,13 | 8,3 | 21,8 | 398,3 |
|  | Хлеб | 1/60 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
|  | Фрукт | 1/200 | 1,8 | 0 | 16,8 | 76 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **34,53** | **34,6** | **164,9** | **1317,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **62,07** | **66** | **240,1** | **2009,66** |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  **пятница** | | | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 265-96 | Запеканка творожная со сг/мол | 1/150/30 | 28,20 | 24,1 | 27,8 | 443,00 |
| 1-2004 | Бутерброд с маслом | 1/40 | 12,53 | 16,38 | 26,74 | 303,8 |
|  | Фрукт Яблоко | 1/150 | 0,40 | 0,00 | 22,60 | 82,00 |
|  | Батон | 1/65 | 3,8 | 1,5 | 25,4 | 132 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,84 | 2,22 | 19,35 | 106,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **36,44** | **43,57** | **199,2** | **1126,56** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | |
|  | Яйцо | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0 | 161,2 |
| 138-96 | Суп картофельный гороховый с фрикадельками | 17,5/250 | 11,2 | 7,1 | 25,3 | 206 |
| 590-2007 | Жаркое по-домашнему | 1/300 | 21,9 | 25 | 42 | 468,2 |
| 867-2007 | Компот из кураги+С | 1/200 | 2,4 | 0 | 63,2 | 252 |
|  | Хлеб ржаной | 1/60 | 3,8 | 0,6 | 24 | 114 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **33** | **26,2** | **157,6** | **1474,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **67,8** | **82,7** | **271,4** | **2601,36** |
| **Всего за 10дней** | | | **1226,53** | **1295,52** | **1423** | **46987,30** |