



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий (должность)
Сидимова В.А. (ФИО)
 30 мая 2023г. (дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	420	14.50	17.11	71.96	491.36	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.48	5.66	50.52	275.82	
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	685	33.79	21.01	79.42	657.57	
Обед	Суп картофельный с макаронными изд с мясом	200	6.30	6.46	14.53	139.87	
	Котлета рыбная любительская	70	17.45	8.23	4.05	164.79	
	Картофельное пюре с молоком	130	3.70	3.99	21.50	139.39	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Компот из компотной смеси	150	0.23	0.08	9.78	38.87	
	Итого за Полдник	290	21.73	18.56	33.57	390.85	
Полдник	Запеканка творожно-манная с изюмом	120	16.97	14.31	26.77	300.75	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	70.52	56.78	194.95	1585.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	415	20.54	26.21	56.36	538.96	
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	7.60	8.66	16.96	174.86	
	Бутерброд с маслом	35	2.29	7.02	11.34	127.64	
	Какао на молоке	180	10.65	10.53	28.06	236.46	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	640	20.91	24.64	86.32	662.39	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.06	5.05	7.93	84.14	
	Рис отварной с маслом	120	2.86	4.33	29.64	173.64	
	Котлета мясная	70	13.72	14.21	14.28	240.99	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	329	11.58	9.17	37.56	281.06	
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Вафли	35	1.93	2.28	12.22	73.50	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1484	53.29	60.19	191.71	1534.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	420	22.06	26.02	61.67	566.42	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.56	7.38	18.89	172.79	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	32.07	251.73	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	695	56.39	26.03	85.23	802.93	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	17.38	6.58	25.60	237.54	
	Жаркое по- домашнему	180	32.63	17.11	17.93	342.74	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	12.14	48.00	
	Итого за Полдник	370	14.27	12.20	95.63	557.18	
Полдник	Пирог с повидлом	100	8.18	7.45	56.27	326.88	
	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Напиток кисломолочный Снежок	170	4.59	4.25	18.36	134.30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1585	93.22	64.35	252.53	1972.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	415	25.97	30.88	94.46	745.84	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.90	14.35	54.44	389.26	
	Бутерброд с маслом	35	2.42	6.00	11.96	120.12	
	Какао на молоке	180	10.65	10.53	28.06	236.46	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	600	26.86	31.97	72.20	686.60	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4.77	5.61	17.82	140.57	
	Голубцы ленивые с мясом и рисом в сметанном соусе	190	19.14	25.35	21.03	388.41	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	375	17.02	22.97	35.85	436.87	
Полдник	Омлет Драчена	100	13.14	18.56	7.35	256.21	
	Свекла тушеная с овощами в томатном соусе	60	0.71	3.21	4.31	55.34	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	70.11	85.99	213.98	1921.31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	415	23.56	29.16	77.14	661.59	
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	10.74	12.79	33.11	289.74	
	Бутерброд с маслом	35	2.42	6.00	11.96	120.12	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	32.07	251.73	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	685	28.11	29.39	89.67	759.49	
Обед	Борщ зеленый с яйцом	200	3.91	6.55	9.38	112.27	
	Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе	70	13.31	17.33	2.94	225.00	
	Макароны отварные с маслом	100	4.35	3.25	21.70	141.60	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Кисель из сухофруктов	180	0.43	0.01	26.09	105.97	
	Итого за Полдник	330	15.33	13.53	45.22	376.22	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	10.31	9.11	26.95	234.12	
	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	67.50	72.18	222.03	1843.30	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	315	10.73	14.24	41.82	351.63	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	8.19	8.21	22.83	206.87	
	Бутерброд с маслом	35	2.42	6.00	11.96	120.12	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	680	40.05	23.08	86.91	721.03	
Обед	Суп картофельный с фасолью с курицей	200	10.87	5.15	19.97	167.25	
	Котлета рыбная	70	22.08	12.76	19.02	283.75	
	Картофельное пюре с молоком	130	3.70	3.99	21.50	139.39	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	11.74	46.64	
	Итого за Полдник	290	24.58	20.31	42.25	460.20	
Полдник	Вареники ленивые	120	19.82	16.06	35.45	370.10	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	75.86	57.73	180.98	1578.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	415	21.37	25.36	67.07	577.18	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	8.54	9.00	27.87	223.76	
	Бутерброд с маслом	35	2.42	6.00	11.96	120.12	
	Какао на молоке	180	10.41	10.36	27.24	233.30	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	660	22.31	29.87	84.77	712.29	
Обед	Свекольник	200	1.77	6.93	13.50	131.22	
	Плов с мясом	180	17.01	21.83	35.99	412.05	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	415	13.10	12.28	89.57	505.44	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.48	5.66	50.52	275.82	
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	
	Печенье	35	2.63	3.43	26.04	145.95	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	58.28	68.01	262.41	1890.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	420	22.53	28.19	66.12	603.03	
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	8.03	9.55	23.34	209.40	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	32.07	251.73	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	605	16.62	18.62	75.08	538.98	
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2.83	4.99	18.08	129.78	
	Рагу овощное с мясом птицы с томатом	160	7.99	11.39	17.63	199.31	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Компот из компотной смеси	180	0.27	0.09	11.74	46.64	
	Итого за Полдник	420	28.37	22.59	54.55	542.09	
Полдник	Пудинг творожно-манный со сметаной	150	22.11	17.84	26.75	355.99	
	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	68.02	69.50	205.75	1730.10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	415	25.73	30.71	93.64	742.68	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.90	14.35	54.44	389.26	
	Бутерброд с маслом	35	2.42	6.00	11.96	120.12	
	Какао на молоке	180	10.41	10.36	27.24	233.30	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	670	21.09	23.57	78.88	623.15	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2.29	6.31	17.22	138.12	
	Котлета мясная с подливой	90	13.25	13.33	10.05	214.08	
	Картофель отварной со сл. маслом	100	2.02	2.82	16.33	101.93	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Итого за Полдник	315	11.17	12.87	30.90	291.70	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	100	8.00	11.67	6.71	166.38	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	58.25	67.32	214.89	1709.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	420	22.10	27.30	59.74	568.49	
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	7.60	8.66	16.96	174.86	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	Кофейный напиток на молоке	180	10.40	10.37	32.07	251.73	
	Итого за Завтрак 2	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	
	Итого за Обед	705	28.16	25.30	111.89	810.56	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем и капустой	200	4.19	5.03	16.70	133.96	
	Поджарка мясная	70	11.99	12.70	6.90	190.48	
	Каша пшеничная	120	5.72	5.32	31.98	211.09	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Кисель из повидла	180	0.15	0.00	26.75	100.38	
	Итого за Полдник	380	22.20	19.38	101.03	677.94	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	110	17.35	14.96	71.20	491.64	
	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Напиток кисломолочный Снежок	170	4.59	4.25	18.36	134.30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1605	72.96	72.08	282.66	2102.99	

