

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю. Хошлова
подпись

М.Ю. Хошлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макаронны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,7	15,9	79	1,3	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,89	9,2	5
	Свекольник	200	1,8	3,76	9,74	79,16	7,42	136
	Суфле куриное	85	12,97	11,44	2,66	179,87	0,64	327
	Пюре картофельное	120	4,04	5,47	25,09	166,39	28,92	321
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
Ужин								
Итого за 1 день.		1459	37,16	43,46	222,84	1413,38	57,85	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Запеканка рисовая	120	2,7	1,1	26,56	130,67	0	285
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0,4	0,99	1,33	15,83	0,07	446
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	73
	Гуляш из отварного мяса	100	8,93	7,86	0	117,4	0	293
	Гарнир гречневый	130	7,68	5,34	34,68	216,25	0	330
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	14,99	60,37	0,6	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
Ужин								
Итого за 2 день.		1500	41,36	38,68	226,22	1433,14	34,77	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____
М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7,73	8,95	34,28	249,01	2,14	199	
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117	
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6	
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,03	3,3	10	
	Суп крестьянский с крутой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	7,96	160	
	сметана	5	1,04	6	1,44	64,8	0,16		
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,08	14,64	11,4	226,03	1,19	294	
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	21,28	143	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	4	390	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
	Полдник	Оладьи	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
		Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин									
Итого за 3 день.		1544	44,45	57,46	222,29	1591,75	43,95		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200	6,79	8,95	35,25	249,01	2,14	199
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,12	3,16	43,82	7,36	18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,02	3,79	10,67	93,08	8,05	154
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	8,29	1,35	5,75	69,14	0,14	351
	Пюре картофельное	120	4,04	5,47	25,09	166,39	28,92	321
	Напиток Лимонный	200	0,18	0,02	22,56	94,58	8	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Полдник							
	Пирожки	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
Итого за 4 день.		1510	47,77	39,06	231,22	1485,13	66,87	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____
 М.Ю.Хохлова
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283,01	1,36	254
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из моркови	60	0,66	6,05	5,44	78,81	1,93	19
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,68	5,5	17,62	135,78	5,98	87
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Булочка (ромашка)	50	3,2	2,8	21,85	124,95	0	
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
Ужин								
Итого за 5 день.		1545	53,25	61,01	241,94	1714,21	22,21	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	16,78	2
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	3,3	3,34	14,57	99,04	7,37	80
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	4	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Рогалик с кунжутом	50	160	140	1092,5	6247,5	0	
Ужин								
Итого за 6 день.		1530	200,37	186,76	1262,91	7516,3	45,05	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Подпись
подпись

М.Ю. Хохлова
расшифровка подписки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Пудинг из творога(запеченный)	100	12,08	9,27	20,5	218,86	0,23	249
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Флоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Обед								
	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,12	3,16	43,82	7,36	18
	Борщ с картофелем	200	1,79	4,39	14,17	98,34	8,29	64
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	90	14,31	7,02	2,88	132,31	0,45	343
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	14,99	60,37	0,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
Ужин								
Итого за 7 день.		1440	49,86	45,4	195,24	1410,75	29,05	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,3	10,45	31,77	254,44	2,14	199
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Суп с клецками	200	3,5	4,97	17,17	127,76	9,63	42
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	21,28	143
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Ватрушка	70	3,45	1,02	11,88	55,37	0	
	Раженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
Итого за 8 день.		1550	51,83	50,67	211,72	1506,06	50,72	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий  М.Ю. Хохлова
 Подпись: _____
 Расшифровка подписки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,81	9,45	35,92	282,82	1,46	273
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	60	0,77	4,25	2,29	50,78	41,42	17
	Суп картофельный с рыбой	200	8,92	3,54	15,93	131,44	19,63	№ 156
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Напиток Лимонный	200	0,18	0,02	22,56	94,58	8	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Олады	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
Ужин								
Итого за 9 день.		1560	50,65	47,63	214,67	1591,9	75,03	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


подпись

М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	6,6	88
	Плов из отварной птицы	170	12,95	12,87	30,68	290,59	1,05	411
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	535
Ужин								
Итого за 10 День.		1500	43,37	42,32	221,2	1441,52	31,69	