

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Суп-пюре из разных овощей	200	1,86	3,79	7,83	72,23	5,28	110
	Какао с молоком	200	5,66	4,84	20,16	148,22	2,47	508
	Батон с маслом	33	2,5	4,24	14,15	105,01	0	1
Завтрак2								
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
Обед								
	Салат из репчатого лука	50	0,7	2,6	4,1	42,98	5	11
	Солянка на к/б	200	5,95	5,63	10,98	117,09	10,54	137
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	12,03	9,1	2,04	138,26	0,21	265
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,86	4,63	24,04	153,57	0	250
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,16	81,66	0,72	531
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Блинчики со сгущенным молоком	165	16,62	15,79	74,42	507,07	1,33	429
	Чай с сахаром,лимоном	180	0,17	0,04	10,18	42,79	2,09	412
Ужин								
Итого за 1 день.		1590	56,28	51,81	235,22	1639,18	40,64	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	205	9,9	9,59	29,26	243,19	2,44	182
	Кофейный напиток с молоком	180	4,79	4,05	18,42	101,67	1,95	513
	Бутерброды с повидлом	46	2,5	0,61	24,86	113,16	0,08	2
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
Завтрак2								
	Пряники	26	1,53	1,22	19,5	95,16	0	608
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1,17	5,08	6,42	76,3	7,75	37
	Щи из свежей капусты	200	5,46	6,17	7,25	104,81	16,99	72
	Жаркое по-домашнему	180	13,78	13,49	18,67	260,82	8,5	374
	Кисель из черной смородины	180	0,14	0,05	18,68	76,71	27	401
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Сырники из творога запеченные	130	22,82	18,69	27,49	365,82	0,41	327
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	1,19	2,96	3,42	45,13	0,2	446
	Чай с молоком	180	1,55	1,67	10,44	63,4	0,7	413
Ужин								
Итого за 2 день.		1619	78,28	71,96	224,11	1837,17	66,72	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	205	5,87	7,28	29,91	207,88	1,27	268
	Батон с сыром	53	9,51	7,35	26,66	212,75	0,14	97
	Какао с молоком	200	6,78	6,89	16,52	157,58	2,5	416
Завтрак2								
	Сок	125	0,62	0,12	12,45	56,69	2,46	537
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,42	4,27	3,46	57,92	5,08	10
	Суп-лапша домашняя на к/б	200	10,6	11,63	33,2	272,87	7,55	94
	Плов из отварной птицы	180	10,09	10,63	32,5	253,47	0,89	411
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Чай с сахаром,лимоном	180	0,17	0,04	10,18	42,79	2,09	412
	Котлеты картофельные с овощами, с соусом	200	5,13	8,34	20,14	201,31	22,01	150
Ужин								
Итого за 3 день.		1645	56,07	57,22	242,16	1722,54	43,99	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В. Солдатенкова

подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	205	7,38	8,95	29,38	227,63	1,72	182
	Кофейный напиток с молоком	200	5,51	6,08	18,94	154,03	2,47	414
	Батон с маслом	40	3,12	4,4	17,67	123	0	3
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
Завтрак2								
	Бананы свежие	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	386
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	8,97	14,3	162,22	9,65	63)
	Макароны отварные(гарнир)	100	3,78	0,8	23,45	108,23	0	218
	Гуляш из говядины	80	7,87	10,61	4,93	149,48	1,49	373
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0	17,44	70,31	0,11	531
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Чай с сахаром,лимоном	180	0,17	0,04	10,18	42,79	2,09	412
	Печенье	30	1,35	1,76	13,39	75,06	0	
Ужин								
Итого за 4 день.		1441	48,44	47,36	209,32	1454,19	28,93	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Какао с молоком	200	6,78	6,89	16,52	157,58	2,5	416
	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84	0	47,32	0,09	7
	Батон нарезной с маслом	50	3,4	6,09	23,15	151,67	0	117
Завтрак2								
	Фрукт	157	0,63	0,63	15,39	73,79	15,7	386
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	13,98	2
	Суп пюре гороховый с гренками	200	8,18	7,86	17,27	166,75	4,65	87
	Рыба, запеченная с картофелем	200	14,14	12	15,83	228,57	5,33	264
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	84,64	90	417
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Булочка домашняя	60	10,57	14,75	36,67	321,88	0	452
	Молоко кипяченое	210	6,09	6,72	9,87	126	2,73	419
Ужин								
Итого за 5 день.		1592	65,32	70,64	211,79	1749,52	135,89	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая молочная	200	9,27	10,74	35,95	278,12	2,44	199
	Кофейный напиток с молоком	180	4,79	4,05	18,42	101,67	1,95	513
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Батон с маслом	33	2,5	4,24	14,15	105,01	0	1
Завтрак2								
	Сок	125	0,62	0,12	12,45	56,69	2,46	537
Обед								
	Салат из моркови с кукурузой консервированной	60	1,2	5,08	3,34	63,73	2,89	27
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	5,73	5,17	11,57	115,09	4,43	80
	Котлета из говядины рубленые (с молоком), запеченные с соусом	80	11,06	17,87	10,56	246,15	0,81	298
	Капуста тушеная	100	2,21	3,7	10,94	84,77	17,03	143
	Кисель из клюквы	180	0,1	0,04	23,32	95,64	2,7	401
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Пирог открытый с повидлом	75	4,13	4,98	59,38	295	0,46	442
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,04	2,34	534
	Бананы свежие	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	386
Ужин								
Итого за 6 день.		1639	59,09	66,24	268,36	1882,35	48,91	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Запеканка из творога со сладким молочным соусом	200	26,16	29	25,92	475,28	0,64	319
	Какао с молоком	200	6,78	6,89	16,52	157,58	2,5	416
	Батон с маслом	40	3,12	4,4	17,67	123	0	3
	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84	0	47,32	0,09	7
Завтрак2								
	Бананы свежие	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	386
Обед								
	Суп фасолевый на кв	180	14,48	7,56	35,15	264,2	8,61	69
	Пюре картофельное	100	2,38	4,32	11,1	108,34	4,04	339
	Соус сметанный	40	1,03	4,93	5,35	63,56	0,08	385
	Компот из банан с лимоном	180	0,84	0,27	26,1	112,15	8	390
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
	Суфле из рыбы	85	16,08	14,09	5,8	187,68	0,27	284
Полдник								
	Вафли	72	2,02	2,38	55,66	254,88	0	
	Кефир	167	4,57	5,04	6,3	92,96	1,1	420
Ужин								
Итого за 7 день.		1463	87,66	83,87	264,93	2165,59	36,73	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения




Е.В.Солдатенкова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	7,71	10,04	28,68	240,74	2,47	266
	Кофейный напиток с молоком	180	4,79	4,05	18,42	101,67	1,95	513
	Батон с маслом	33	2,5	4,24	14,15	105,01	0	1
Завтрак2								
	Сок	125	0,62	0,12	12,45	56,69	2,46	537
Обед								
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,74	2,58	8,77	61,76	4,27	34
	Бульон из кур с гренками	200	0,74	0,02	0	7,57	0	126
	Макароны отварные(гарнир)	100	3,78	0,8	23,45	108,23	0	218
	Суфле куриное	73	11,14	9,82	2,29	154,5	0,55	327
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	1,19	2,96	3,42	45,13	0,2	446
	Напиток клюквенный	180	0,08	0,03	15,59	57,41	0,85	538
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Котлеты картофельные с овощами, с соусом	200	5,13	8,34	20,14	201,31	22,01	150
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,04	2,34	534
	Бананы свежие	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	386
Ужин								
Итого за 8 день.		1737	50,82	48,65	215,36	1517,7	48,5	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


Е.В.Солдатенкова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,86	8,98	33,08	242,95	2,05	270
	Какао с молоком	200	6,78	6,89	16,52	157,58	2,5	416
	Батон с маслом	33	2,5	4,24	14,15	105,01	0	1
Завтрак2								
	Сок	125	0,62	0,12	12,45	56,69	2,46	537
Обед								
	Суп-пюре перловый	200	2,38	4,43	14,86	100,64	0,5	111
	Шницели рубленные	85	11,41	14,81	10,77	218,89	0	299
	Свекла, тушенная в сметанном соусе (гарнир)	100	1,72	0,72	10,51	56,03	1,14	358
	Компот из банан с лимоном	180	0,84	0,27	26,1	112,15	8	390
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Крендель сахарный	100	6,93	13,07	58,8	380,02	0	574
	Чай с сахаром,лимоном	180	0,17	0,04	10,18	42,79	2,09	412
Ужин								
Итого за 9 день.		1480	46,68	54,15	242,84	1641,95	18,74	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,37	4,99	18,4	138,65	1,24	170
	Кофейный напиток с молоком	200	5,51	6,08	18,94	154,03	2,47	414
	Батон с маслом	40	3,12	4,4	17,67	123	0	3
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
Завтрак2								
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13	386
Обед								
	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3	41,4	4,68	120
	Суп с рыбными консервами	200	7,54	7,75	17,69	167,86	7,63	95
	Голубцы ленивые	200	14,52	14,89	7,31	225,45	15,1	315
	Компот из чернослива	180	0,55	0,17	23,78	101,34	0,72	394
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Пряники	26	1,53	1,22	19,5	95,16	0	608
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,04	2,34	534
Ужин								
Итого за 10 день.		1508	55,21	52,64	183,37	1439,03	47,18	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.В.Солдатенкова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	7,71	10,04	28,68	240,74	2,47	266
	Кофейный напиток с молоком	180	4,79	4,05	18,42	101,67	1,95	513
	Батон с маслом	33	2,5	4,24	14,15	105,01	0	1
Завтрак2								
	Сок	125	0,62	0,12	12,45	56,69	2,46	537
Обед								
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,74	2,58	8,77	61,76	4,27	34
	Бульон из кур с гренками	200	0,74	0,02	0	7,57	0	126
	Макароны отварные(гарнир)	100	3,78	0,8	23,45	108,23	0	218
	Суфле куриное	73	11,14	9,82	2,29	154,5	0,55	327
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	1,19	2,96	3,42	45,13	0,2	446
	Напиток клюквенный	180	0,08	0,03	15,59	57,41	0,85	538
	Хлеб пшеничный	72	5,47	0,58	35,42	169,2	0	114
Полдник								
	Котлеты картофельные с овощами, с соусом	200	5,13	8,34	20,14	201,31	22,01	150
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,04	2,34	534
	Бананы свежие	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	386
Ужин								
Итого за 8 день.		1737	50,82	48,65	215,36	1517,7	48,5	

