

| Наименование блюда | | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Э . Ц (ККАЛ) | ВИТ-ИН С |
|-------------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак (1 день) | Суп молочный с изделиями макаронными | 200 | 6,46 | 7,26 | 20,02 | 171,80 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,06 | 3,33 | 13,68 | 97,74 | |
| | хлеб | 30 | 1,50 | 0,28 | 9,02 | 45,60 | |
| | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| обед | Суп щи с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,53 | 10,33 | 8,45 | 167,90 | |
| | Гуляш из мяса отварного | 80 | 13,11 | 6,75 | 2,81 | 126,43 | |
| | Рис отварной | 120 | 2,86 | 5,32 | 23,35 | 171,80 | |
| | Компот из кураги +С | 180 | 0,72 | 0,11 | 23,83 | 83,03 | 0,002 |
| | хлеб | 60 | 1,72 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Итого: | | | | | | |
| полдник | Салат со свежей капусты | 60 | 0,77 | 3,99 | 6,67 | 64,4 | |
| | Печенье | 40 | 2,30 | 2,90 | 22,3 | 125,10 | |
| | Молочный напиток | 180 | 5,43 | 6,4 | 8,2 | 118,0 | 1,4 |
| | Итого: | | | | | | |

| Наименование блюда | масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ккал) | Вит-ин С | |
|----------------------------------|------------------------------------------------|------------------|-------|-------|----------------|-------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак <u>2(день)</u> | Каша жидкая на молоке геркулесовая | 200 | 9,00 | 12,50 | 32,68 | 280,0 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,04 | 3,10 | 13,36 | 94,07 | |
| | Хлеб | 30 | 1,50 | 0,28 | 9,02 | 45,60 | |
| | Сыр полутвёрдый | 10 | 2,60 | 2,61 | - | 34,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| обед | Суп крестьянский | 250 | 4,53 | 10,33 | 8,451 | 167,9 | |
| | Котлеты или биточки рыбные | 75 | 10,57 | 4,50 | 9,70 | 153,98 | |
| | Соус томатный | 25 | 0,83 | 4,80 | 1,92 | 54,74 | |
| | Картофель отварной <i>Мясо картофельное</i> | 130 | 2,47 | 5,76 | 13,73 | 137,83 | |
| | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,14 | 0,14 | 18,72 | 60,01 | 0,002 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,72 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| полдник | Пирожок с повидлом | 50 | 3,08 | 1,51 | 19,75 | 114,59 | 0,02 |
| | Чай | 180 | - | - | 8,98 | 35,91 | 0,002 |
| | Итого : | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ККАЛ) | Вит-ин С |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 3(день) | Запеканка картофельная с колбасой | 100 | 19,0 | 16,4 | 32,0 | 350,0 | |
| | Подлив сметанный | 20 | 0,20 | 0,02 | 1,63 | 7,84 | |
| | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,25 | 22,32 | 120,60 | |
| | Хлеб | 30 | 1,5 | 0,28 | 9,28 | 45,60 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,01 |
| | Итого : | | | | | | |
| обед | Суп с горохом на говяжьем бульоне | 250 | 2,23 | 4,28 | 6,78 | 84,78 | |
| | тефтели | 80 | 9,30 | 16,50 | 12,60 | 234,90 | 0,9 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,0 | 4,9 | 41,3 | 170,5 | |
| | Соус красный | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,63 | 7,84 | |
| | Кисель ягодный «С» | 180 | - | - | 25,40 | 101,50 | 0,002 |
| | Хлеб | 60 | 1,72 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| Полдник | Салат «винегрет» | 60 | 3,2 | 7,36 | 17,0 | 147,3 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,82 | 77,40 | 3,60 |
| | Печенье | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 | |
| | Итого : | | | | | | |

| Наименование блюда | масса блюда | Пищевые вещества | | | Э .Ц (ККАЛ) | Вит-ин С | |
|------------------------|------------------------------------|------------------|-------|------|----------------|-------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак 4(день) | Каша рисовая молочная | 200 | 5,20 | 8,40 | 28,80 | 212,0 | 1,33 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,96 | 3,2 | 14,7 | 102,88 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 0,58 | 9,02 | 45,6 | |
| | Сыр полутвёрдый | 10 | 2,60 | 2,61 | - | 34,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 4,63 | 9,15 | 6,28 | 112,0 | 1,10 |
| | Рыба припущенная | 75 | 13,37 | 0,70 | 0,34 | 162,3 | |
| | Пюре гороховое | 130 | - | 5,76 | 13,73 | 141,0 | |
| | Компот из кураги с витамином «С» | 180 | 1,12 | 0,07 | 26,21 | 60,01 | 0,002 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,72 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| полдник | Булочка «бантик» | 50 | 4.32 | 3.60 | 32.64 | 182.4 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.10 | - | 9.70 | 37.40 | 0.002 |
| | Итого : | | | | | | |

| Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ККАЛ) | Вит- ин С | |
|-------------------------|----------------------|------------------|-------|-------|----------------|-----------------|------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК 5 (ДЕНЬ) | Каша манная молочная | 200 | 6,07 | 8,18 | 27,32 | 207,24 | 1,32 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,25 | 22,32 | 120,60 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,50 | 0,28 | 9,02 | 45,60 | |
| | Масло сливочное | 5 | 2,28 | 0,00 | 8,40 | 110,0 | |
| | Итого : | | | | | | |
| ОБЕД | Суп рыбный | 250 | 10,25 | 4,58 | 16,85 | 168,20 | 0,1 |
| | Плов с мясом | 180 | 2,86 | 5,32 | 23,35 | 17108 | |
| | Кисель ягодный «с» | 180 | - | 5,76 | 13,73 | 137,89 | 0,13 |
| | Хлеб | 60 | 1,72 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Салат « овощной» | 60 | 0,664 | 0,056 | 3,248 | | |
| | Пряник | 40 | 2,30 | 2,90 | 22,30 | 125,10 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,82 | 77,40 | 3,60 |
| | Итого : | | | | | | |

| Наименование блюда | масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ККАЛ) | Вит- ин С | |
|------------------------|----------------------------------|------------------|------|-------|----------------|-----------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК 6(ДЕНЬ) | Каша кукурузная молочная | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 0,06 |
| | Кофейный напиток с цикорием | 180 | 3,89 | 4,14 | 15,84 | 116,95 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 0,28 | 9,02 | 45,6 | |
| | Сыр полутвёрдый | 10 | 2,60 | 2,61 | - | 34,40 | 0,003 |
| | Итого : | | | | | | |
| ОБЕД | Суп с клецками на бульоне мясном | 250 | 6,68 | 10,34 | 17,28 | 191,16 | 0,12 |
| | Котлеты тушеные в соусе томатном | 80/25 | 8,84 | 8,70 | 2,31 | 121,79 | 0,05 |
| | Картофель тушёный | 130 | 2,8 | 3,2 | 14,7 | 102,88 | 1,0 |
| | Компот с курагой и изюмом «С» | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,68 | 62,50 | 0,002 |
| | хлеб | 60 | 1,72 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Итого : | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Салат «свеколка» | 60 | 4,80 | 6,06 | 9,12 | 110,4 | 4,20 |
| | Пирожок с повидлом | 50 | 4,32 | 3,60 | 32,64 | 182,40 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | - | 9,70 | 37,40 | 0,002 |
| | Итого: | | | | | | |

| Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ККАЛ) | Вит-ин С | |
|------------------------|-------------------------|------------------|------|------|----------------|-------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК 7(ДЕНЬ) | Рожки с сыром | 80 | 8,08 | 9,12 | 1,44 | 119,71 | - |
| | Какао с молоком | 180 | 3,04 | 3,10 | 13,36 | 90,07 | 0,14 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,01 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,01 |
| | Итого : | | | | | | |
| Обед | Суп овощной со сметаной | 250 | 3,06 | 4,28 | 10,40 | 92,82 | 11,22 |
| | Пельмени | 150 | 3,23 | 5,0 | 12,35 | 152,36 | |
| | Кисель ягодный «с» | 180 | - | 5,76 | 13,73 | 137,89 | 0,13 |
| | Хлеб | 60 | 1,72 | 0,28 | 9,02 | 45,6 | 0,02 |
| | Итого : | | | | | | |
| Полдник | Винегрет | 60 | 2,7 | 6,1 | 14,6 | 121,2 | |
| | Вафли | 40 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 350,0 | |
| | Молочный напиток | 180 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 85,0 | |
| | Итого : | | | | | | |

| Наименование блюда | | масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ККАЛ) | Вит-ин С |
|-------------------------|----------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 8 (ДЕНЬ) | Каша ячневая молочная | 200 | 3,8 | 8,77 | 25,89 | 200,15 | 1,0 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,25 | 22,32 | 120,60 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Сыр полутвёрдый | 10 | 2,60 | 2,61 | - | 34,40 | 0,003 |
| | Итого : | | | | | | |
| ОБЕД | Суп –лапша с куриным мясом | 250 | 3,8 | 8,77 | 25,89 | 200,15 | 9,68 |
| | Рыба запеченная с картофелем и овощами | 150 | 13,49 | 11,22 | 24,32 | 262,82 | 15,85 |
| | Компот с сухофруктами «С» | 180 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 117,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,72 | 0,28 | 9,02 | 45,6 | 0,02 |
| | Итого : | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Салат с морковкой и курогой | 60 | 0,6 | 0,05 | 3,5 | 19,8 | 3,0 |
| | Булочка бантик | 50 | 4,32 | 3,60 | 32,64 | 182,40 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,82 | 77,40 | 3,60 |
| | Итого : | | | | | | |

| | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ККАЛ) | Вит-ин С |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 9 (ДЕНЬ) | Омлет с колбасой | 80 | 6,5 | 8,0 | 2,68 | 113,0 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,96 | 3,2 | 14,7 | 102,88 | 1,0 |
| | Хлеб | 30 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,01 |
| | Итого : | | | | | | |
| ОБЕД | Суп с рыбными фрикадельками | 250 | 8,0 | 4,4 | 18,0 | 143,6 | |
| | Фрикадельки | 75 | 9,30 | 16,50 | 12,60 | 234,90 | 0,9 |
| | Макароны отварные | 130 | 5,27 | 4,64 | 46,16 | 236,6 | |
| | Соус томатный | 25 | 0,26 | 0,02 | 1,63 | 7,84 | |
| | Кисель ягодный «с» | 180 | - | - | 25,40 | 101,50 | 0,02 |
| | Хлеб | 60 | 1,72 | 0,28 | 9,02 | 45,6 | 0,002 |
| | Итого : | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Запеканка манная –творожная с изюмом | 50 | 13,83 | 14,93 | 16,03 | 359,4 | 1,0 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | - | 9,70 | 37,0 | 0,002 |
| | Итого : | | | | | | |

| | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Э. Ц (ККАЛ) | Вит-ин С |
|--------------------------|--------------------------|----------------|------------------|-------|-------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 10 (ДЕНЬ) | Каша пшеничная молочная | 200 | 3,8 | 8,77 | 25,89 | 200,15 | 1,0 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,25 | 22,32 | 120,60 | 0,9 |
| | Хлеб | 30 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| | Сыр полутвёрдый | 10 | 2,60 | 2,61 | - | 34,40 | 0,003 |
| | Итого : | | | | | | |
| ОБЕД | Свекольник со сметаной | 250 | 3,02 | 10,88 | 13,97 | 169,92 | 9,68 |
| | Каша гречневая | 130 | 6,0 | 4,9 | 41,3 | 170,5 | |
| | Колбаса отварная | 55 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257,0 | |
| | Соус томатный | 25 | 0,26 | 0,02 | 1,63 | 7,84 | |
| | Компот с сухофруктов «С» | 180 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 117,9 | 0,02 |
| | Хлеб | 60 | 1,72 | 0,28 | 9,02 | 45,6 | |
| | Итого : | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Салат овощной | 60 | 0,66 | 0,05 | 3,24 | 96,32 | |
| | Пирожок с повидлом | 50 | 4,32 | 3,60 | 32,64 | 182,4 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | - | 9,70 | 37,0 | 0,02 |
| | Итого : | | | | | | |