

# 1 Неделя

## 1 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
№19	Каша пшеничная молочная	200	8,76	8,15	44,2	247,43
№4	Какао с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№2	Хлеб с маслом и сыром	40/20/7	6,47	11,38	13,66	185,7
	<b>Итого:</b>		<b>17,48</b>	<b>22</b>	<b>78,14</b>	<b>542,61</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№101	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,36</b>	<b>37,8</b>
<b>Обед</b>						
№40	Суп картофельный с мясом кур	250	8,9	7,77	24	195,93
№84	Солянка с мясом	190	0,44	12,6	28,75	239,89
№13	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>12,44</b>	<b>20,87</b>	<b>102,92</b>	<b>657,32</b>
<b>Полдник</b>						
№17	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,99	52
	<b>Итого:</b>		<b>1,72</b>	<b>0,6</b>	<b>31,47</b>	<b>133,2</b>
<b>Ужин</b>						
№28	Каша гречневая	120	8,53	7,87	40,79	258,19
№7	Молоко	200	6	5,2	10	114
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,99	52
	<b>Итого:</b>		<b>16,01</b>	<b>13,67</b>	<b>60,78</b>	<b>424,19</b>
	<b>Итого за день;</b>		<b>42,67</b>	<b>52,99</b>	<b>297,67</b>	<b>1750,13</b>

# 1 Неделя

## 2 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	<b>Завтрак</b>					
№20	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
№6	Кофейный напиток	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>14,86</b>	<b>21,18</b>	<b>98,57</b>	<b>588,26</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
№102	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	<b>Итого:</b>		<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>15,68</b>	<b>63,7</b>
	<b>Обед</b>					
№42	Щи со свежей капустой и сметаной	250	8,1	7,64	19,9	175,3
№77	Бефстроганов из птицы	80	21,44	38	6,96	390,4
№28	Гречка	130	6,16	5,68	29,46	186,47
№14	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>38,74</b>	<b>51,82</b>	<b>103</b>	<b>956,39</b>
	<b>Полдник</b>					
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№12	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
	<b>Итого:</b>		<b>3,16</b>	<b>4</b>	<b>45,52</b>	<b>219,59</b>
	<b>Ужин</b>					
№31	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
№75	Винегрет	140	1,26	10,14	8,32	129,26
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>8,1</b>	<b>15,34</b>	<b>33,61</b>	<b>301,25</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,87</b>	<b>92,34</b>	<b>296,38</b>	<b>2129,19</b>

# 1 Неделя

## 3 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№21 №3 №1	<b>Завтрак</b>					
	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>13,8</b>	<b>21,33</b>	<b>90,86</b>	<b>554,68</b>
№103	<b>Второй завтрак</b>					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>40,48</b>
№41 №73 №13 №9	<b>Обед</b>					
	Рассольник с кур. мясом и сметаной	250	8,61	7,72	20,08	179,59
	Ленивые голубцы с овощной подливой	160/30	3,35	4,9	28,37	165,2
	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>15,29</b>	<b>13,12</b>	<b>100,79</b>	<b>568,3</b>
№7 №11	<b>Полдник</b>					
	Молоко	200	6	5,2	10	114
	Хлеб с повидлом	20/20	3,9	8,7	24,7	192,3
	<b>Итого:</b>		<b>9,9</b>	<b>13,9</b>	<b>34,7</b>	<b>306,3</b>
№53 №100 №3 №10	<b>Ужин</b>					
	Омлет	120	14,15	22,09	2,62	265,55
	Зеленый горошек	60	1,2	-	2,76	15,96
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>17,09</b>	<b>22,69</b>	<b>30,37</b>	<b>390,7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,44</b>	<b>71,04</b>	<b>266,66</b>	<b>1860,46</b>

# 1 Неделя

4 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
№27	Макароны с сыром	130/30	8,3	8,6	28,2	224,7
№4	Какао с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>13,67</b>	<b>20,77</b>	<b>82,38</b>	<b>527,18</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№101	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,63</b>	<b>37,8</b>
<b>Обед</b>						
№43	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,9	7,77	24	195,93
№29	Рис отварной	130	2,73	4,32	30,6	176,89
№51	Котлета мясная	80/5	12,08	16,7	38,4	294,02
№104	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№13	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>27,51</b>	<b>29,29</b>	<b>147,11</b>	<b>899,21</b>
<b>Полдник</b>						
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№11	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>37,34</b>	<b>182,29</b>
<b>Ужин</b>						
№55	Запеканка из творога с рисом	110/30	26,73	20,1	39,56	443,04
№56	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№3	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
№10	<b>Итого:</b>		<b>28,47</b>	<b>20,7</b>	<b>64,55</b>	<b>552,23</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>72,51</b>	<b>73,66</b>	<b>341,01</b>	<b>2198,71</b>

# 1 Неделя

## 5 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№22 №3 №1	<b>Завтрак</b>					
	Каша гречневая молочная	200	8,25	9,94	29,69	246,77
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>11,57</b>	<b>19,64</b>	<b>75,63</b>	<b>496,96</b>
№102	<b>Второй завтрак</b>					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	<b>Итого:</b>		<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>15,68</b>	<b>63,7</b>
№38 №30 №47 №104 №13 №9	<b>Обед</b>					
	Суп гороховый с мясом	250	8,61	7,72	20,08	179,59
	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,65	185,04
	Мясо куриное порц.	70	14,3	6,12	0,29	139
	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>30,63</b>	<b>19,93</b>	<b>106,13</b>	<b>736,01</b>
№8 №10	<b>Полдник</b>					
	«Снежок»	180	5,4	5	21,6	158
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>6,94</b>	<b>5,6</b>	<b>31,55</b>	<b>210</b>
№81 №3	<b>Ужин</b>					
	Блинчики со сгущенным молоком	120/30	5,7	3,5	45,9	201,9
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	<b>Итого:</b>		<b>5,9</b>	<b>3,5</b>	<b>60,94</b>	<b>259,09</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,09</b>	<b>48,67</b>	<b>289,93</b>	<b>1765,76</b>

## 2 Неделя

6 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
№24	Каша рисовая молочная	200	7,2	9,59	31,57	253,02
№4	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
<b>Итого:</b>			<b>14,09</b>	<b>23,19</b>	<b>84,81</b>	<b>593,74</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№103	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48
<b>Итого:</b>			<b>0,35</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>40,48</b>
<b>Обед</b>						
№42	Щи с куриным мясом и сметаной	250	8,1	6,1	15,9	175
№86	Оладьи из печени	70	15,9	18,1	5,5	272,2
№27	Макароны отварные	130	5,6	4,5	32,1	196,2
№105	Овощная нарезка	50	0,47	-	1,77	8,87
№14	Сок фруктовый	200	0,8	-	23,4	100
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
<b>Итого:</b>			<b>33,77</b>	<b>29,2</b>	<b>100,82</b>	<b>859,77</b>
<b>Полдник</b>						
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№12	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
<b>Итого:</b>			<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>37,34</b>	<b>182,29</b>
<b>Ужин</b>						
№63	Маннй пудинг с киселем	130/30	6,2	8,6	40,1	265,9
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
<b>Итого:</b>			<b>7,94</b>	<b>9,2</b>	<b>65,09</b>	<b>375,09</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,65</b>	<b>64,49</b>	<b>298</b>	<b>2051,37</b>

## 2 Неделя

7 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	<b>Завтрак</b>					
№25	Каша кукурузная молочная	200	8,75	8,15	43,2	246,23
№6	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>14,12</b>	<b>20,32</b>	<b>97,38</b>	<b>548,71</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
№102	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	<b>Итого:</b>		<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>15,68</b>	<b>63,7</b>
	<b>Обед</b>					
№37	Свекольник с мясом и сметаной	250	15,8	19,7	30,7	263,1
№52	Тефтели с овощной подливой	120/30	8,85	6,64	4,53	118,11
№13	Компот из с/ф	200	0,43	-	30,19	116,01
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>27,98</b>	<b>26,84</b>	<b>87,57</b>	<b>604,72</b>
	<b>Полдник</b>					
№17	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
№12	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	<b>Итого:</b>		<b>2,48</b>	<b>2,9</b>	<b>43,78</b>	<b>206,3</b>
	<b>Ужин</b>					
№80	Сырники со сгущенным молоком	110/30	20,67	15,39	25,91	321,83
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>22,41</b>	<b>15,99</b>	<b>50,9</b>	<b>431,02</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,04</b>	<b>66,05</b>	<b>295,31</b>	<b>1854,45</b>

## 2 Неделя

8 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№26 №4 №1	<b>Завтрак</b>					
	Каша «Дружба» молочная	200	7,95	8,34	30,56	231,3
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>14,84</b>	<b>21,94</b>	<b>90,24</b>	<b>572,02</b>
№101	<b>Второй завтрак</b>					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,63</b>	<b>37,8</b>
№39 №59 №105 №13 №9	<b>Обед</b>					
	Суп перловый с мясом кур	250	2,4	3,17	19,76	106,5
	Картофель тушеный с мясом	180	15,6	15,92	33,8	333,62
	Салат из свеклы	60	1,5	4,2	6,4	69,2
	Компот из с/ф	200	0,2	-	20,28	114
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>22,6</b>	<b>23,79</b>	<b>102,39</b>	<b>730,82</b>
	№7 №12	<b>Полдник</b>				
Молоко		200	6	5,2	10	114
Печенье овсяное		40	2,96	4	30,48	162,4
<b>Итого:</b>			<b>8,96</b>	<b>9,2</b>	<b>40,48</b>	<b>276,4</b>
№27 №31 №3 №10	<b>Ужин</b>					
	Макароны отварные	120	8,53	7,87	40,79	258,19
	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>15,37</b>	<b>13,07</b>	<b>66,08</b>	<b>430,18</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,13</b>	<b>68</b>	<b>308,82</b>	<b>2047,22</b>

## 2 Неделя

9 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№21 №6 №1	<b>Завтрак</b>					
	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>15,85</b>	<b>23,8</b>	<b>96,1</b>	<b>606,97</b>
№103	<b>Второй завтрак</b>					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>40,48</b>
№32 №28 №74 №9 №13	<b>Обед</b>					
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	2,22	1,88	13,98	89,78
	Гречка отварная	130	6,16	5,68	29,46	186,47
	Гуляш из свинины	70	8,87	8,31	3	121,53
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
	<b>Итого:</b>		<b>20,35</b>	<b>16,37</b>	<b>96,61</b>	<b>619,28</b>
	№71 №3	<b>Полдник</b>				
Сдоба		80	6,09	5,3	47,2	235,8
Чай сладкий		200	0,2	-	15,04	57,19
<b>Итого:</b>			<b>6,29</b>	<b>5,3</b>	<b>62,24</b>	<b>292,99</b>
№61 №3 №10	<b>Ужин</b>					
	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>5,5</b>	<b>5,7</b>	<b>39,64</b>	<b>231,39</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48,35</b>	<b>51,17</b>	<b>304,53</b>	<b>1791,11</b>

2 неделя

10 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	<b>Завтрак</b>					
№20	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
№4	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>16,38</b>	<b>22,61</b>	<b>97,63</b>	<b>626,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
№102	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	<b>Итого:</b>		<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>15,68</b>	<b>63,7</b>
	<b>Обед</b>					
№33	Борщ с мясом кур и сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70
№30						
№48	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,62	185,04
№104	Котлета рыбная	80	15,68	6,14	5,46	143,86
№14	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№9	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>25,06</b>	<b>14,36</b>	<b>96,06</b>	<b>609,99</b>
	<b>Полдник</b>					
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№12	Печенье	2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>37,34</b>	<b>182,29</b>
	<b>Ужин</b>					
№64	Рисовая запеканка с киселем	130/30	56,8	32,1	43,2	300,54
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>58,54</b>	<b>32,7</b>	<b>68,19</b>	<b>409,73</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>103,53</b>	<b>72,57</b>	<b>314,9</b>	<b>1892,21</b>

## 2 Неделя

11 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
№22	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4
№6	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№11	Хлеб с повидлом	40/25	3,9	8,7	24,7	192,3
	<b>Итого:</b>		<b>13,12</b>	<b>21,57</b>	<b>69,98</b>	<b>524,18</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№103	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>40,48</b>
<b>Обед</b>						
№45	Суп пшениный с рыбными консервами	250	24,64	2,66	13,19	194,1
№27	Макароны отварные	130	8,53	7,87	40,79	258,9
№51	Котлета мясная	80	11,1	10,42	4,28	155,4
№104	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№13	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>47,84</b>	<b>21,45</b>	<b>110,2</b>	<b>838,77</b>
<b>Полдник</b>						
№17	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>1,72</b>	<b>0,6</b>	<b>31,43</b>	<b>133,2</b>
<b>Ужин</b>						
№30	Картофельное пюре	150	3,26	4,66	26,37	154,2
№108	Салат из свеклы	60	1,5	4,2	6,4	69,2
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>6,5</b>	<b>9,46</b>	<b>57,76</b>	<b>332,59</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>69,54</b>	<b>53,08</b>	<b>279,31</b>	<b>1869,22</b>

## 3 Неделя

12 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№20 №4 №1	<b>Завтрак</b>					
	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>16,38</b>	<b>22,61</b>	<b>97,63</b>	<b>626,5</b>
№102	<b>Второй завтрак</b>					
	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	<b>Итого:</b>		<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>15,68</b>	<b>63,7</b>
№42 №60 №105 №14 №9	<b>Обед</b>					
	Щи с куриным мясом и сметаной	250	8,06	7,64	19,9	142,3
	Плов с мясом	180	3,92	6,59	31,65	185,04
	Салат из свеклы	60	1,5	4,2	6,4	69,2
	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>16,52</b>	<b>18,93</b>	<b>104,63</b>	<b>598,76</b>
№3 №10	<b>Полдник</b>					
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>1,64</b>	<b>0,6</b>	<b>24,99</b>	<b>109,19</b>
№81 №3	<b>Ужин</b>					
	Блинчики с фруктовой подливой	120/30	5,7	3,5	45,9	201,9
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	<b>Итого:</b>		<b>5,9</b>	<b>3,5</b>	<b>60,94</b>	<b>259,09</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,49</b>	<b>45,64</b>	<b>303,87</b>	<b>1657,24</b>

## 3 Неделя

13 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№23 №3 №1	<b>Завтрак</b>					
	Вермишель молочная	200	4,49	4,5	17,95	117,19
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>7,81</b>	<b>14,2</b>	<b>66,89</b>	<b>367,38</b>
№101	<b>Второй завтрак</b>					
	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,63</b>	<b>37,8</b>
	<b>Обед</b>					
№37	Свекольник с мясом и сметаной	250	3,74	3,54	10,18	87,78
№65	Ленивые вареники со сгущенным молоком	120/30	6,3	17,9	31,9	312,52
№13	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>13,14</b>	<b>21,94</b>	<b>92,25</b>	<b>621,8</b>
	<b>Полдник</b>					
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№12	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
	<b>Итого:</b>		<b>3,16</b>	<b>4</b>	<b>45,52</b>	<b>219,59</b>
	<b>Ужин</b>					
№28	Каша гречневая	120	8,53	7,87	40,79	258,19
№7	Молоко	200	6	5,2	10	114
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>16,07</b>	<b>13,67</b>	<b>60,74</b>	<b>424,19</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,54</b>	<b>53,81</b>	<b>275,03</b>	<b>1670,76</b>

### 3 Неделя

14 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№21 №6 №1	<b>Завтрак</b>					
	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>15,85</b>	<b>23,8</b>	<b>96,1</b>	<b>606,97</b>
№103	<b>Второй завтрак</b>					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>40,48</b>
№41 №73 №14 №9	<b>Обед</b>					
	Рассольник с мясом кур и сметаной	250	8,61	7,72	20,08	179,59
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	160/30	6,69	8,97	6,15	133,52
	Сок фруктовый	200	0,14	-	24,53	94,72
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>18,34</b>	<b>17,19</b>	<b>72,91</b>	<b>515,33</b>
	№8 №12	<b>Полдник</b>				
Чай сладкий		200	0,2	-	15,04	57,19
Печенье		2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>37,34</b>	<b>182,29</b>
№27 №68 №3 №10	<b>Ужин</b>					
	Макароны с сыром	120/20	16,45	14,12	38,4	386
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>18,19</b>	<b>14,72</b>	<b>63,39</b>	<b>495,19</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,24</b>	<b>59,32</b>	<b>279,68</b>	<b>1840,26</b>

## 3 Неделя

15 день

Рецептура	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	<b>Завтрак</b>					
№24	Каша рисовая молочная	200	8,75	8,15	43,2	246,23
№4	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>15,64</b>	<b>21,75</b>	<b>96,44</b>	<b>586,95</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
№102	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
	<b>Итого:</b>		<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>15,68</b>	<b>63,7</b>
	<b>Обед</b>					
№40	Суп картофельный на мясном бульоне с зел.гор	250	8,9	7,77	24	195,93
№84	Солянка с мясом	180	0,44	12,6	28,75	239,89
№13	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>12,44</b>	<b>20,87</b>	<b>102,92</b>	<b>657,32</b>
	<b>Полдник</b>					
№3	«Снежок»	180	7,2	5,76	7,56	120,6
№12	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
	<b>Итого:</b>		<b>10,16</b>	<b>9,76</b>	<b>38,04</b>	<b>283</b>
	<b>Ужин</b>					
№66	Манн. котлеты с киселем	130/30	6,2	8,6	40,1	265,9
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>7,94</b>	<b>9,2</b>	<b>65,09</b>	<b>375,09</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,23</b>	<b>61,58</b>	<b>318,17</b>	<b>1966,06</b>

## 4 Неделя

16 день

Рецептура	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
№22 №6 №1	<b>Завтрак</b>					
	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4
	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>12,34</b>	<b>22,57</b>	<b>79,18</b>	<b>524,88</b>
№103	<b>Второй завтрак</b>					
	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>40,48</b>
№32 №67 №13 №9	<b>Обед</b>					
	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	2,22	1,88	13,98	89,78
	Бигус с курицей	180	3,35	4,9	28,37	165,2
	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>8,67</b>	<b>6,78</b>	<b>92,52</b>	<b>476,48</b>
	№17 №12	<b>Полдник</b>				
Кисель		200	0,18	-	21,48	81,2
Печенье		2 шт.	2,3	2,9	22,3	125,1
	<b>Итого:</b>		<b>2,48</b>	<b>2,9</b>	<b>43,78</b>	<b>206,3</b>
№43 №100 №3 №10	<b>Ужин</b>					
	Омлет	120	15,21	23,73	2,82	285,42
	Зеленый горошек	60	1,2	-	2,76	15,96
	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>18,15</b>	<b>24,33</b>	<b>30,57</b>	<b>410,57</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42</b>	<b>56,58</b>	<b>255,99</b>	<b>1658,71</b>

## 4 Неделя

17 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	<b>Завтрак</b>					
№25	Каша кукурузная молочная	200	8,75	8,15	43,2	246,23
№4	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>15,64</b>	<b>21,75</b>	<b>96,44</b>	<b>586,95</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
№101	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,63</b>	<b>37,8</b>
	<b>Обед</b>					
№42	Щи с куриным мясом и сметаной	250	8,1	6,1	15,9	175
№30	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,62	185,04
№58	Рыба тушеная с овощами	80	15,12	5,7	0,42	184
№104	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№13	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>30,71</b>	<b>17,89</b>	<b>99,88</b>	<b>774,41</b>
	<b>Полдник</b>					
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>1,74</b>	<b>0,6</b>	<b>24,99</b>	<b>109,19</b>
	<b>Ужин</b>					
№69	Гороховое пюре	140	34,23	5,52	69,58	464,87
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>35,79</b>	<b>6,12</b>	<b>94,57</b>	<b>574,06</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>84,24</b>	<b>46,36</b>	<b>325,51</b>	<b>2082,41</b>

## 4 Неделя

18 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
<b>Завтрак</b>						
№20	Каша манная молочная	200	9,49	9,01	44,39	285,78
№6	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
<b>Итого:</b>			<b>14,86</b>	<b>21,18</b>	<b>98,57</b>	<b>588,26</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№102	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7
<b>Итого:</b>			<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>15,68</b>	<b>63,7</b>
<b>Обед</b>						
№44	Суп молочный вермишелевый	250	6,58	9	26,12	187,04
№50	Биточки мясные	70	16,82	16,83	21,57	306,38
№29	Рис отварной	130	2,73	4,32	30,6	176,89
№13	Компот из с/ф	200	0,2	-	28,02	114
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
<b>Итого:</b>			<b>29,23</b>	<b>30,65</b>	<b>128,46</b>	<b>891,81</b>
<b>Полдник</b>						
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№12	Печенье овсяное	40	2,96	4	30,48	162,4
<b>Итого:</b>			<b>3,16</b>	<b>4</b>	<b>45,52</b>	<b>219,59</b>
<b>Ужин</b>						
№31	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
№76	Салат овощной	140	1,26	10,14	8,32	129,26
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
<b>Итого:</b>			<b>8,1</b>	<b>15,34</b>	<b>33,61</b>	<b>301,25</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>56,4</b>	<b>71,17</b>	<b>321,84</b>	<b>2070,61</b>

## 4 Неделя

19 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	<b>Завтрак</b>					
№21	Каша геркулесовая молочная	200	10,48	11,63	41,92	304,49
№4	Какао с молоком	200	3,77	3,9	19,34	147,72
№2	Хлеб с маслом и сыром	40/20/7	6,47	11,38	13,66	185,7
	<b>Итого:</b>		<b>20,72</b>	<b>26,91</b>	<b>74,92</b>	<b>637,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
№101	Груша	100	0,36	-	9,63	37,8
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,63</b>	<b>37,8</b>
	<b>Обед</b>					
№33	Борщ с мясом кур и сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70
№30	Картофельное пюре	180	3,92	5,59	31,65	184,04
№78	Гуляш из печени	70	14,4	5,78	3,55	121,51
№106	Помидор свежий	60	0,36	-	2,5	11,36
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>23,73</b>	<b>14</b>	<b>85,42</b>	<b>551,6</b>
	<b>Полдник</b>					
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№70	Ватрушка	80	5,21	9,35	45,59	391,93
	<b>Итого:</b>		<b>5,41</b>	<b>9,35</b>	<b>60,63</b>	<b>449,12</b>
	<b>Ужин</b>					
№28	Каша гречневая	120	8,53	7,87	40,79	258,19
№7	Молоко	200	6	5,2	10	114
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>16,07</b>	<b>13,67</b>	<b>60,74</b>	<b>424,19</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>66,29</b>	<b>63,93</b>	<b>291,34</b>	<b>2100,62</b>

## 4 Неделя

20 день

Рецептура	Наименование блюд	Химический состав				
		Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	<b>Завтрак</b>					
№26	Каша «Дружба» молочная	200	7,95	8,34	30,56	231,3
№6	Кофе с молоком	200	2,25	2,47	20,28	109,48
№1	Хлеб с маслом	40/7	3,12	9,7	33,9	193
	<b>Итого:</b>		<b>13,32</b>	<b>20,51</b>	<b>84,74</b>	<b>533,78</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
№103	Яблоко	100	0,36	-	9,94	40,48
	<b>Итого:</b>		<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>9,94</b>	<b>40,48</b>
	<b>Обед</b>					
№38	Суп гороховый с куриным мясом	250	8,61	7,72	20,08	179,59
№27	Макаронны отварные	130	5,6	4,5	32,1	196,2
№47	Мясо куриное порц.	70	14,3	6,12	0,29	139
№104	Огурец свежий	60	0,47	-	1,77	8,87
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
№9	Хлеб ржаной	50	2,9	0,5	22,15	107,5
	<b>Итого:</b>		<b>32,08</b>	<b>18,84</b>	<b>91,43</b>	<b>688,35</b>
	<b>Полдник</b>					
№17	Кисель	200	0,18	-	21,48	81,2
№10	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,95	52
	<b>Итого:</b>		<b>1,72</b>	<b>0,6</b>	<b>31,43</b>	<b>133,2</b>
	<b>Ужин</b>					
№81	Блинчики со сгущенным молоком	120/30	5,7	3,5	45,9	201,9
№3	Чай сладкий	200	0,2	-	15,04	57,19
	<b>Итого:</b>		<b>5,9</b>	<b>3,5</b>	<b>60,94</b>	<b>259,09</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,38</b>	<b>43,45</b>	<b>278,48</b>	<b>1654,9</b>