****

 **День 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 185 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным  | 210 | 181,94 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 91 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 66 |
|  |  **Завтрак 2** |  |  |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 75 |
|  | **Итого:** |   | **531,94** |
|  **Обед** |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 50.16 |
| 66 | Щи из свежей капусты | 250 | 77 |
| 316 | Рис припущенный | 180 |  239.94 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 126 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **745** |
|  | **Полдник** |
| 449 | Блины со сгущенным молоком | 100/15 | 332 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **377,00** |
|  | **Итого за день** |  |  **1 653,94** |

**День 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 168  | Каша пшенная вязкая с маслом | 210 | 205,16 |
| 392  | Чай с сахаром | 200 | 44,44 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
| 7 | Сыр порционный | 15 | 54 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 66 |
|  | **Завтрак2** |  |  |
| 368 | Яблоко | 111 | 46 |
|  | **Итого:** |  | **533,56** |
|  **Обед** |  |
| 19 | Салат из соленных огурцов | 60 | 35,88 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250 | 104,75 |
| 137 | Рагу овощное с мясом  | 200 | 111,11 |
| 398 | Напиток из шиповника | 180 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **459,74** |
|  | **Полдник** |
| 473 | Булочка «Веснушка» | 100 | 302 |
| 392 | Чай сладкий | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **346,44** |
|  | **Итого за день** |  | **1339,74** |

**День 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 168 |  Каша гречневая молочная | 210/5 | 148,8 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 118,89 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 60 | 136 |
|  | **Завтрак2** |  |  |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 90 |
|   |  **Итого:** |   | **500,09** |
|  **Обед** |  |
|  | Икра кабачковая( промыш. произ.) | 60 | 71,4 |
| 76 | Рассольник Ленинградский | 250 | 120,75 |
| 275 | Сосиски отварные с маслом слив. | 51/5 | 260 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 217 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **920,15** |
| 442 | Вареники с творожным фаршем и маслом сливочным. | 180/10 |  332 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **376,44** |
|  | **Итого за день** |  | **1796,69** |

**День 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 185  | Каша рисовая молочная с масл.слив | 250 | 175,81  |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 45,56  |
|  |  Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 66 |
|  | **Завтрак 2** |  |  |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 75 |
|  | **Итого:** |  | **480,37** |
|  **Обед** |
| 20 | Салат из капусты белокочанной | 60 |  118,26 |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 250 | 134,75 |
| 115 | Гренки | 10 | 36,82 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 220 | 205 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 113 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **725,83** |
|  | **Полдник** |
| 454/506 | Пирожок с яблоком | 60 | 231,58 |
| 392 | Чай сладкий | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **276,02** |
|  | **Итого за день** |  | **1482,22** |

**День 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 206 |  Макароны отварные с сыром. |  205 | 272 |
|  395 |  Кофейный напиток с молоком | 180  | 91 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 136 |
|   |  **Завтрак 2** |   |  |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 90 |
|  | **Итого:** |  | **589** |
|  **Обед.** |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 60 | 46,26 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 |  109,75 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 288 |
| 282 | Котлеты мясные. Соус№349 | 80/30 | 114 |
| 376 | Компот из сухофруктов  | 180 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **809.01** |
|  | **Полдник** |
| 496 | Булочка ванильная  | 80 | 299.7 |
|  392 | Чай сладкий  | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **344,14** |
|  | **Итого за день** |  | **1742,15** |

**День 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 185  | Каша пшеничная молочная с масл слив. | 200 | 168 |
| 392 | Чай сладкий | 180 | 44,44 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 66 |
|  | **Завтрак 2** |  |  |
| **36** | Яблоко | 100 | 44 |
|  | **Итого:** |  | **440,44** |
|  **Обед**  |
| 29 | Салат из свежей капусты  | 60 | 118,26 |
| 85 | Суп картофельный с клецками | 250 | 87,25 |
|  304 | Плов с мясом кур | 210 | 406 |
| 376 | Компот из с/фруктов | 180 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **862,51** |
|  | **Полдник** |
| 467 | Булочка ванильная | 80 | 299,7 |
| 392 | Чай сладкий | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **344.14** |
|  | **Итого за день** |  | **1647.09** |

**День 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 168 | Каша рисовая молочная с масл .сл. | 210 | 297 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 118,89 |
| 3 | Бутерброд с маслом слив. | 45  | 139 |
|   |  **Завтрак 2** |   |  |
| **399** |  Сок фруктовый  | 180 | 90 |
|  | **Итого**: |  | **644,89** |
|  **Обед** |  |
|  | Икра кабачковая  | 60 | 71.4 |
| 62 | Борщ с мясом | 250 | 160 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 160 | 125 |
|  205 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200/5 | 217 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **824,4** |
| 449 | .блины с молоком сгущенным  | 100/15 | 332 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **376,44** |
|  | Итого за день |  | **1845,69** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День 8** |  |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 168 | Каша манная молочная с маслом сл. | 210 | 181,94 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 45,5 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/15 | 180 |
|   |  **Завтрак 2** |  |  |
| **399** | Сок фруктовый | 180 | 90 |
|  | **Итого:** |  | **407.44** |
| **Обед** |
| 10 | Салат из горошка зеленого |  60 | 50,16 |
| 58 | Борщ с картофелем | 250 | 92 |
| 321 | Картофельное пюре | 130/5 | 148,68 |
| 275 | Сосиски отварные с масл.сл. | 51/5 | 103 |
| 398 | Напиток из шиповника | 180 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **601,84** |
| 458 | Ватрушка с творогом |  50 |  100 |
| 392 | Чай сладкий | 180 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **144,44** |
|  | **Итого за день:** |  | **1153,72** |

**День 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 185  | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 200 | 141 |
|  395 | Кофейный напиток | 200 | 91 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
| 6  | Масло сливочное | 10 | 66 |
|  | **Завтрак 2** |  |  |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 90 |
|  | **Итого:** |  | **506** |
|  **Обед** |  |
| 34 | Салат из соленых огурцов. | 60 | 56,34 |
| 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 135 |
| 137 | Рагу из овощей  | 200 | 111,11 |
| 376 | Компот сухофруктов  | 180 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **553,45** |
| 473 | Булочка «Веснушка» | 100 | 302 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **346,44** |
|  | **Итого за день** |  | **1405,89** |

**День 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|
| 168 | Каша пшенная молочная с маслом слив. | 210 | 205,16 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 44,44 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 66 |
|  | **Завтрак 2** |  |  |
| **399** | Сок фруктовый | 180 | 90 |
|  | **Итого:** |  | **523,6** |
|  **Обед** |  |
| 12 | Салат из кукурузы консер. | 60 | 70,1 |
|  86 | Суп лапша по домашнему | 250 | 91,5 |
|  301 | Курица тушёная соус №354,355,367 | 80/80 | 205 |
|  165 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 288 |
|  376 | Компот из с/фруктов | 180 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 118 |
|  | **Итого:** |  | **905,6** |
| 476 | Булочка ванильная  | 80 | 299,7 |
| 392 | Чай с сахаром  | 200 | 44,44 |
|  | **Итого:** |  | **345** |
|  | **Итого за день:** |   | **1774,2** |