



Сыр		Сыр	6							
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого										

### Обед

Салат из моркови с изюмом		Морковь Изюм Сахар								
Суп картофельный с вермишелью и отварным мясом		Вермишель картофель Морковь Лук Масло сливоч. Говядина								
Курица запеченная		Курица масло сливоч.	6 8	0						
Макаронные изделия отварные		Макарон.издел морковь масло сливоч.								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								

Хлеб:белый ржаной										
Всего:										
<b>Полдник</b>										
Булочные изделия (Булочка ванильная)		Мука пшеничная Сахар Масло сливочное соль Яйцо Яйцо для смазки Дрожжи прессован. Ванилин вода								
Фрукт  Сок		Фрукт  Сок								
ВСЕГО										
<b>1 ужин</b>										
Гуляш и говядины		Говядина масло сливоч Томат лук мука								

Огурец свежий		Огурец								
Картофельное пюре		Картофель молоко масло сливоч.								
Чай с сахаром		Чай сахар								
Вафли		Вафли								
Хлеб :белый ржаной										
<b>ВСЕГО:</b>										
<b>2 ужин</b>										
Кисломолочный напиток		Кефир								
<b>ВСЕГО:</b>										
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>										

**2 день**

Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Пищевые вещества (г)							
			Кол-во гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто						
<b>Завтрак</b>										
Каша «Дружба»		Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар Масло сливоч.								
Сосиска отварная	75.0	Сосиски Масло слив							205	
Какао		Молоко сахар какао вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр								
Батон		Батон								
Итого										
<b>Обед</b>										



## Полдник

Булочные и мучные изделия (Булочка «Веснушка»)		Мука пшен Сахар Масло растит, Соль Дрожжи прессов Яйца(для смазки) Изюм Вода								
Фрукт Чай с сахаром		Фрукт Чай сахар								
Итого:										

## 2 ужин

Котлета запеченная из кур		Курица Хлеб Молоко Масло сливоч.								
Картофельное пюре		Картофель Молоко Масло сливочное								
Помидор свежий		Помидор								

Чай с сахаром и		Чай сахар								
Пряники		Пряники								
Хлеб :белый ржаной		Хлеб белый ржаной								
<b>ИТОГО:</b>										

## 2 ужин

Кисломолочный напиток		Ряженка								
Итого										
<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>										

## 3 день

Наименование блюд	Выход (масса) (г)	Продукты	Пищевые вещества (г)							
			Кол-во гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто						

## Завтрак



Борщ со сметаной и отварным мясом		Капуста картофель морковь лук репчат. Масло сливоч. Томат сметана бульон свекла говядина	25 13 6 25							4
Котлета рыбная		Рыба Хлеб Молоко Яйца Масло сливоч.								
Гречка отварная с соусом		Гречка Масло сливоч. Томат. пюре морковь Мука вода								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый ржаной										
Итого:										15.41
<b>Полдник</b>										
Мучные изделия (Оладьи с маслом)		Мука Сахар	5	5						

		Яйцо Дрожжи пресс Молоко Соль Масло слив								
Фрукт		Фрукт								20
Сок		Сок								
Итого:										40.41
<b>1 ужин</b>										
Руллет из говядины		Говядина яйцо хлеб масло сливоч. лук молоко								
Картофельное пюре		Картофель Молоко Масло сливоч.								
Огурец свежий (нарезка)	5 0	Огурец	54	50						3
Чай с сахаром		Чай сахар								
Печенье		Печенье								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								

ИТОГО:										6
<b>2 ужин</b>										
Кисломолочный напиток		Кефир								
Итого										
<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>										<b>6</b>

<b>4 день</b>										
Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с вермишелью		Молоко масло сливоч. Сахар Вермишель вода	175 2.5	175	6.98	7.65	24.66	195.10	53	1.68
Омлет натуральный	8	Яйцо Масло сливоч. молоко	1шт 5 3	5 3						

Какао с молоком и сахаром		Молоко сахар какао вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр	5	Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого										
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы и моркови		Свекла Морковь Масло растит.								1
Щи из свежей капусты с отварным мясом.		Капуста Картофель Морковь Лук Масло сливоч. Сметана Говядина								1
Картофельная запеканка с мясом		Говядина Картофель Масло сливоч. Яйца Сухари Масло сливоч.								



### ужин

Плов из отварной курицы		Рис Курица Лук репчат Морковь Масло сливоч.								
Помидор свежий		Помидор								
Чай с сахаром и		Чай сахар								
Зефир		Зефир								
Хлеб :белый ржаной										
<b>ИТОГО:</b>										.2

### 2 ужин

Кисломолочный напиток		Ряженка								
Итого						6.0	4.1	84		
<b>ВСЕГО</b>										<b>56.57</b>

### 5 день

Наименование	Выход	Продукты	Кол-во гр.	Пищевые вещества(г)				Энерге-	№	Витамин
				Белки	Жиры	Углеводы				

блюдо	(масса) (г)		Брутто	Нетто				техническая ценность	Тех. карты	С
<b>Завтрак</b>										
Каша манная	2 0	Манка Молоко Вода Сахар Масло сливочное	7	8						
Омлет с колбасой		Яйцо Молоко Масло слив. колбаса	1 шт. 5	5	4.53					
Кофейный напиток с молоком		Молоко сахар кофей.напиток				5	21.1	134		
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр	5	Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого										
<b>Обед</b>										

Салат витаминный	8 0	Капуста белок. Яблоки свеж. Морковь Сахар Масло растит.								
Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом		Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливоч. Говядина Бульон или вода Горох								
Биточки из кур		Курица вода Лук Масло сливоч. Хлеб пшен морковь		5						
Картофельное пюре		Картофель Молоко Масло сливоч.								
Кисель из концентрата плодового или ягодного		Концентрат киселя Сахар Вода								
Хлеб:белый ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								

Итого:										11.59
<b>Полдник</b>										
Булочные изделия (Ватрушка)		Мука пшенич Сахар Масло сливоч Яйца Соль Дрожжи прессован Вода Творог Масло растит								
Фрукт		Фрукт								20
Сок		Сок								
Итого:										
<b>1 ужин</b>										
Бефстроганов из отварной говядины		Говядина Морковь Лук репчатый Морковь Мука масло сливоч. сметана								

Икра свекольная		Свекла Растит .масло Лук репч. Томат.пюре								
Макаронны отварные		Макаронны Масло сливоч.								
Чай с сахаром и		Чай сахар								
Вафли		Вафли								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
<b>ИТОГО:</b>										
<b>2 ужин</b>										
Кисломолочный напиток		Ряженка								
Итого										
<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>										<b>5 44</b>

<b>6 день</b>										
					Пищевые вещества (г)					
Наименование блюду	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге- тическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто						

## Завтрак

Гречневая каша	2 0	Гречка Молоко Вода Масло сливоч. сахар	4	4						
Сосиска отварная		Сосиска или сарделька Масло сливочное	5							
Какао с молоком		Молоко сахар какао								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого										

## Обед

Салат из свежих помидор	8 0	помидора масло растит.	76	73						1
-------------------------	--------	---------------------------	----	----	--	--	--	--	--	---

Рассольник со сметаной и отварным мясом		Картофель Рис Морковь Огурец сол. Лук репч. Масло сливоч. Сметана Бульон Говядина								
Жаркое по -домашнему		Говядина Картофель Лук репчатый Масло сливоч. Томат-пюре Морковь								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб:белый ржаной										
Итого:										3
<b>Полдник</b>										

Пирожок с капустой		Тесто дрожжевое: Мука пшеничная Сахар Масло сливоч Яйцо Дрожжи пресс Вода Фарш: Капуста Лук								
Фрукт		Фрукт								0
Сок		Сок								
Итого:										20.0
<b>1 ужин</b>										
Рыба запечен.		Рыба масло растит. мука картофель масло сливоч. молоко.								
Картофельное пюре										
Огурец свежий (нарезка)		Огурец								.
Чай с сахаром и		Чай сахар								



		кофейный напиток								
Яйцо	1 шт.	яйцо	1 шт	40	6.0					
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр	6							
Хлеб белый(батон)	1 0	Батон								
Итого										

## Обед

Винегрет		Картофель Свекла Морковь Лук репчатый Огурцы соленые Масло растит								
Щи со сметаной и отварным мясом		Капуста Картофель Морковь Лук репч. Масло сливоч. Масло растит. сметана Говядина								

Котлета из говядины		Говядина Хлеб пшенич Сухари Молоко или вода Масло сливоч								
Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия Масло сливоч Морковь								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб:белый ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Всего:										
<b>Полдник</b>										
Булочные изделия (Плюшка )	7 0	Мука пшенич Сахар Масло слив Соль Дрожжи пресс Молоко Яйцо Масло растит								



## 2 ужин

Кисломолочный напиток		Кефир								
ВСЕГО:										
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>										

## 8 день

Наименование блюд	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Запеканка из творога с молоч. соусом		Творог Крупа манная Молоко Яйца мука Сахар Сметана Сухари Масло сливочное							141/ 261	
Омлет с колбасой		Яйцо Молоко Масло слив	1 шт.							0

		Колбаса								
Какао		Молоко сахар какао вода							2	
Масло сливочное		Масло сливоч.							365	0
Сыр(порционнo)		Сыр	6						377	0.17
Хлеб белый (батон)	1 0	Батон								0
<b>Итого</b>										<b>67</b>
<b>Обед</b>										
Салат из моркови с изюмом		Морковь Изюм Сахар								
Борщ со сметаной и отварным мясом		Капуста картофель морковь лук репчат. Масло сливоч. Томат сметана бульон свекла говядина	25 13 6 25							





## 9 день

Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы			

### Завтрак

Каша пшенная молочная		Молоко Масло сливоч. Сахар Пшено								
Сосиска отварная		Сосиски Масло сливочное								
Кофейный напиток		Молоко сахар коф.напиток вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр (порционно)	5	Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого										

### Обед

Витаминный салат		Капуста белокоч Морковь Масло растит Яблоки свежие								
Суп с клецками и отварным мясом		Картофель Морковь Лук репч. Масло сливоч. Мука Яйцо Говядина Бульон								
Биточки паровые		Говядина Хлеб пшенич. Молоко Яйцо								
Гороховое пюре		Горох масло сливоч.								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб:белый ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										

**Полдник**

Ватрушка с творогом		Мука Сахар Яйцо Дрожжи Молоко или вода Творог Масло слив Масло растит Соль								
Фрукт		Фрукт								
Сок фруктовый		Сок								
Итого:										
<b>1 ужин</b>										
Рыба в молочном соусе		Рыба минтай Лук репчат Молоко Масло раст								
Картофельное пюре		Картофель Молоко Масло сливоч.								
Икра свекольная		Свекла Лук репч. Томат-пюре Масло растит. Сахар								

Чай с сахаром и		Чай сахар								
Пряники		Пряники								
Хлеб :белый ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
<b>ИТОГО:</b>										
<b>2 ужин</b>										
Кисломолочный напиток		Кефир								
Итого										
<b>ВСЕГО</b>										

<b>10 день</b>										
Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Каша рисовая молочная		Рис молоко масло сливоч. Сахар		07 5						

Какао		Молоко сахар какао вода								
Яйцо	1 шт.	яйцо	1 шт	40	6.0					
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр (порционнo)		Сыр	6							
Хлеб белый(батон)										
Итого										
<b>Обед</b>										
Морковь в молочном соусе с зеленым горошком .		Морковь Зел.горошек Молоко Масло сливоч. Мука								

Суп с бобовыми и отварным мясом		Горох Картофель Морковь Лук Масло сливочное Бульон Говядина								
Курица запеченная		Курица масло сливоч.	6 8	0						
Макаронны отварные с овощами		Макаронны морковь масло сливоч.								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб:белый ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Всего:										
<b>Полдник</b>										
Булочные изделия (Булочка ванильная )		Мука пшеничная Сахар Масло сливоч Соль Яйцо Дрожжи прессов								

		Ванилин Вода								
Фрукт Сок		Фрукт Сок								
<b>ВСЕГО</b>										
<b>1 ужин</b>										
Гуляш и говядины		Говядина масло сливоч Томат лук мука								
Капуста тушенная		Капуста Масло сливоч. Морковь Лук репчатый Томат-пюре Мука сахар								
Картофельное пюре		Картофель молоко масло сливоч.								



		Вода Яйца Масло растит Сухари Сметана Мука Ванилин								
Омлет паровой		Яйцо Масло сливоч. Молоко	1 шт							
Кофейный напиток		Молоко сахар коф.напиток вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр	5	Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого										
<b>Обед</b>										
Салат из свежих помидор с перцем		Помидоры Лук зеленый Перец сладкий Масло растит.								

Суп картофельный с мясными фрикадельками		Картофель Морковь Лук репч. Масло сливоч. Фарш для фрикаделек: Говядина(котлетное мясо) Лук репч. Яйцо								
Рыбные котлеты запеченные		Рыба хлеб Молоко Яйца Масло сливочное								
Гречка отварная с соусом		Гречка Масло сливоч. Томат. пюре Мука								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										

## Полдник

Оладьи с маслом		Мука Сахар Яйцо Дрожжи Молоко								
Фрукт		Фрукт								
Сок фруктовый		Сок								
Итого:										

## 1 ужин

Жаркое по-домашнему		Говядина Картофель Лук репчатый Масло сливочное Томат-пюре								
Огурец свежий		Огурец								
Чай с сахаром и		Чай сахар								
Зефир		Зефир								

Хлеб белый		Хлеб белый								
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной								
<b>ИТОГО:</b>										
<b>2 ужин</b>										
Кисломолочный напиток		Кефир								
Итого										
<b>ВСЕГО</b>										

<b>12 день</b>										
					Пищевые вещества(г)					
Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто						
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с вермишелью		Молоко масло сливоч. Сахар Вермишель вода	175 2.5	175	6.98	7.65	24.66	195.10	53	1.68
Омлет с колбасой		Яйцо Масло сливоч. Молоко Колбаса	1шт							
Какао с молоком и сахаром		Молоко сахар								

		какао вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр	5	Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого					33.82	3		5		

## Обед

Салат из свеклы и моркови		Свекла Морковь Масло растит.								4
Щи из свежей капусты с отварным мясом.		Капуста Картофель Морковь Лук Масло сливоч. Сметана Говядина								1
Картофельная запеканка с мясом		Говядина Картофель Масло сливоч. Яйца Сухари Масло сливоч.								

Кисель из концентрата плодового или ягодного		Концентрат киселя сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной										
Итого:					25.39	38.74	105.65	942.91		9.48

### Полдник

Кондитерское изделие (Плюшка )		Мука пшен Сахар Масло сливоч Соль Дрожжи прессов Молоко Яйцо Масло растит								
Фрукт  Сок		Фрукт  Сок								
Итого:								675		4

### 1 ужин



блюда	(масса) (г)		Брутто	Нетто				тическая ценность	Тех. карты	С
<b>Завтрак</b>										
Каша пшенная молочная		Пшено вода молоко масло сливоч. Сахар		0 5						
Кофейный напиток		Молоко вода сахар кофейный напиток								
Сосиска отварная		Сосиска масло сливоч.								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр	6							
Хлеб белый (батон)		Батон								
Итого						35.49		785.8		4.67
<b>Обед</b>										

Винегрет с растит.маслом		Морковь Свекла Картофель Лук репчат Огурцы сол Масло растит								
Суп картофельный с рыбой		Минтай Морковь Лук Масло сливоч Картофель Бульон рыбный Масло растит								
Курица запеченная		Курица масло сливоч.	6 8	0						
Макаронные изделия отварные		Макарон.издел Морковь масло сливоч.								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Всего:					9	3	3	1086.29		13.92

## Полдник

Булочные изделия (Булочка ванильная)		Мука пшеничная Сахар Масло сливочное соль Яйцо Яйцо для смазки Дрожжи прессован. Ванилин вода								
Фрукт		Фрукт								
Сок		Сок								
ВСЕГО					10.31	7.1	5 1	38		

1 ужин

Гуляш и говядины		Говядина масло сливоч Томат лук мука			1			2		
Огурец свежий		Огурец								
Картофельное пюре		Картофель молоко масло сливоч.								
Чай с сахаром		Чай сахар								
Печенье		Печенье						0		
Хлеб :белый ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
<b>ВСЕГО:</b>						3 8	1 3			
<b>2 ужин</b>										
Кисломолочный напиток		Кефир								
<b>ВСЕГО:</b>										
						1 3				

## 14 день

Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы			

### Завтрак

Гречневая каша	2 0	Гречка Молоко Вода Масло сливоч. сахар	4	4						
Омлет		Масло сливочное Яйцо Молоко	5 1шт							
Какао с молоком		Молоко сахар какао								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого						36.92	85.36	759.71		8

### Обед

Салат из свежих помидор	8 0	помидора масло растит.	76	73						1
Рассольник со сметаной и отварным мясом		Картофель Рис Морковь Огурец сол. Лук репч. Масло сливоч. Сметана Бульон Говядина								
Жаркое по -домашнему		Говядина Картофель Лук репчатый Масло сливоч. Томат-пюре Морковь								1
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								6
Хлеб: белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:					38.02	38.83	153.3	0 2 62		
<b>Полдник</b>										

Пирожок капустой		Тесто дрожжевое: Мука пшеничная Сахар Масло сливоч Яйцо Дрожжи пресс Вода Фарш: Капуста Лук								
Фрукт		Фрукт								0
Сок		Сок								
Итого:										2
<b>1 ужин</b>										
Рыба запечен.		Рыба масло растит. мука картофель масло сливоч. молоко.								
Картофельное пюре										
Огурец свежий (нарезка)		Огурец								
Чай с сахаром и		Чай сахар								

