



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения


 М.А. Кичко  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

| Прием пищи       | Выход<br>блюда | Наименование блюда                             | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецепу-<br>ры |
|------------------|----------------|------------------------------------------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
|                  |                |                                                | Б                   | Ж      | У      |                                      |              |                    |
| День 1           |                |                                                |                     |        |        |                                      |              |                    |
| Завтрак          |                |                                                |                     |        |        |                                      |              |                    |
|                  | 135            | Каша ячневая вязкая с маслом                   | 4,32                | 7,711  | 24,182 | 163,874                              | 0,956        | 261                |
|                  | 20             | Батон нарезной                                 | 1,5                 | 0,58   | 10,28  | 52,402                               | 0            | 117                |
|                  | 5              | Масло сливочное                                | 0,04                | 3,625  | 0,065  | 33,05                                | 0            | 111                |
|                  | 40             | Яйцо                                           | 5,08                | 4,6    | 0,28   | 62,8                                 | 0            | 227                |
|                  | 150            | Чай с сахаром                                  | 0,075               | 0,019  | 5,254  | 21,476                               | 0,038        | 411                |
| Итого за завтрак | 350            |                                                | 11,015              | 16,535 | 40,062 | 333,602                              | 0,993        |                    |
| Обед             |                |                                                |                     |        |        |                                      |              |                    |
|                  | 160            | Рассольник ленинградский со сметаной на овощ/б | 0,96                | 4,398  | 16,948 | 115,8                                | 9,141        | 139                |
|                  | 60             | Гуляш из говядины                              | 11,866              | 13,525 | 3,577  | 143,688                              | 2,895        | 373                |
|                  | 110            | Каша гречневая рассыпчатая                     | 2,258               | 2,373  | 20,453 | 103,153                              | 0            | 243                |
|                  | 150            | Компот из смеси сухофруктов                    | 0,024               | 0      | 7,049  | 37,645                               | 0,038        | 527                |
|                  | 30             | Овощи отварные (морковь)                       | 0,299               | 0,253  | 1,609  | 11,246                               | 0,707        | 427                |
|                  | 20             | Хлеб пшеничный                                 | 1,52                | 0,16   | 9,84   | 47                                   | 0            | 114                |
|                  | 20             | Хлеб ржаной                                    | 1,32                | 0,24   | 6,68   | 34,8                                 | 0            | 115                |
| Итого за обед    | 550            |                                                | 18,247              | 20,948 | 66,155 | 493,333                              | 12,781       |                    |
| Полдник          |                |                                                |                     |        |        |                                      |              |                    |
|                  | 35             | Кондитерское изделие                           | 2,065               | 1,645  | 26,25  | 128,1                                | 0            | 608                |
|                  | 165            | Молоко кипяченое                               | 4,785               | 4,125  | 7,92   | 90,882                               | 2,145        | 534                |
| Итого за полдник | 200            |                                                | 6,85                | 5,77   | 34,17  | 218,982                              | 2,145        |                    |
| Ужин             |                |                                                |                     |        |        |                                      |              |                    |
|                  | 200            | Оладьи из печени по-кунцевски                  | 14,755              | 11,886 | 10,364 | 199,801                              | 22,776       | 370                |
|                  | 180            | Сок яблочный                                   | 0,9                 | 0,18   | 18,18  | 82,8                                 | 3,6          | 537                |
|                  | 20             | Хлеб пшеничный                                 | 1,52                | 0,16   | 9,84   | 47                                   | 0            | 114                |
|                  | 100            | Плоды свежие                                   | 0,398               | 0,398  | 15     | 24,91                                | 9            | 118                |
| Итого за ужин    | 500            |                                                | 17,574              | 12,624 | 53,384 | 354,511                              | 35,376       |                    |
| Итого за 1 день. | 1600           |                                                | 53,685              | 55,877 | 193,77 | 1400,428                             | 51,295       |                    |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Подпись:  М.А. Кичко  
расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецепту-<br>ры |
|------------------|--------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-----------|------------------|
|                  |                                            |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |           |                  |
| День 2           |                                            |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
| Завтрак          |                                            |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом      | 160            | 1,6                 | 3,2    | 25,92   | 159,6                                | 1,232     | 274              |
|                  | Батон нарезной                             | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   | 52,402                               | 0         | 117              |
|                  | Масло сливочное                            | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   | 33,05                                | 0         | 111              |
|                  | Сыр твердый порциями                       | 5              | 1,16                | 1,475  | 0       | 18,2                                 | 0,035     | 106              |
|                  | Какао с молоком                            | 160            | 2,844               | 2,38   | 9,935   | 73,332                               | 1,144     | 416              |
| Итого за завтрак |                                            | 350            | 7,144               | 11,26  | 46,201  | 336,584                              | 2,411     |                  |
| Обед             |                                            |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Суп с крупой (пшено) на к/б                | 160            | 2,729               | 4,529  | 22,586  | 114,888                              | 9,147     | 161              |
|                  | Курица, тушенная с капустой (белокачанной) | 170            | 4,24                | 7,72   | 30,05   | 190,909                              | 13,326    | 371              |
|                  | Закуска из репчатого лука                  | 30             | 0,42                | 2,058  | 2,46    | 30,28                                | 3         | 11               |
|                  | Кисель из свежих ягод                      | 150            | 0,083               | 0,02   | 14,121  | 57,412                               | 1,462     | 518              |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0         | 114              |
|                  | Хлеб ржаной                                | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0         | 115              |
| Итого за обед    |                                            | 550            | 18,204              | 19,864 | 71,101  | 475,289                              | 15,864    |                  |
| Полдник          |                                            |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Булка Домашняя                             | 50             | 5,866               | 4,93   | 36,861  | 185,63                               | 0,26      | 75               |
|                  | Чай с сахаром                              | 150            | 0,075               | 0,019  | 5,254   | 21,476                               | 0,038     | 411              |
| Итого за полдник |                                            | 200            | 5,941               | 4,949  | 42,116  | 207,106                              | 0,298     |                  |
| Ужин             |                                            |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Запеканка из творога                       | 160            | 11,2                | 11,077 | 24,024  | 201,653                              | 0,454     | 319              |
|                  | Соус молочный сладкий                      | 40             | 1,037               | 1,835  | 10,02   | 48,004                               | 0,199     | 449              |
|                  | Чай с шиповником                           | 180            | 0,396               | 0,149  | 10,652  | 46,198                               | 90,045    | 503              |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0         | 114              |
|                  | Фрукты свежие                              | 100            | 0,4                 | 0,3    | 10,3    | 47                                   | 5         | 118              |
| Итого за ужин    |                                            | 500            | 14,553              | 13,521 | 64,836  | 389,855                              | 95,698    |                  |
| Итого за 2 день. |                                            | 1600           | 45,842              | 49,594 | 224,253 | 1408,835                             | 114,27    |                  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Кичко

подпись

расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецепту-<br>ры |
|------------------|---------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--|--------------------------------------|-----------|------------------|
|                  |                                       |                | Б                   | Ж      | У       |  |                                      |           |                  |
| День 3           |                                       |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
| Завтрак          |                                       |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | Каша манная жидкая молочная с маслом  | 140            | 2,673               | 5,381  | 20,652  |  | 173,727                              | 1,083     | 199              |
|                  | Батон нарезной                        | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   |  | 52,402                               | 0         | 117              |
|                  | Масло сливочное                       | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   |  | 33,05                                | 0         | 111              |
|                  | Сыр твердый порциями                  | 5              | 1,16                | 1,475  | 0       |  | 18,2                                 | 0,035     | 106              |
|                  | Кофейный напиток с молоком            | 180            | 2,872               | 2,43   | 11,377  |  | 62,022                               | 1,17      | 513              |
| Итого за завтрак |                                       | 350            | 8,245               | 13,491 | 42,374  |  | 339,402                              | 2,288     |                  |
| Обед             |                                       |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | Суп с рыбными консервами              | 160            | 8,832               | 2,651  | 15,25   |  | 165,028                              | 3,846     | 159              |
|                  | Тефтели из говядины с рисом ("ежики") | 60             | 6,033               | 9,6    | 9,753   |  | 121                                  | 1,881     | 395              |
|                  | Свекла тушеная                        | 140            | 2,1                 | 1,539  | 12,32   |  | 71,386                               | 14        | 145              |
|                  | Компот из смеси сухофруктов           | 150            | 0,024               | 0      | 7,049   |  | 37,645                               | 0,038     | 527              |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0         | 114              |
|                  | Хлеб ржаной                           | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    |  | 34,8                                 | 0         | 115              |
| Итого за обед    |                                       | 550            | 19,829              | 14,19  | 60,891  |  | 486,859                              | 19,765    |                  |
| Полдник          |                                       |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | Кондитерское изделие                  | 35             | 2,625               | 3,43   | 26,04   |  | 55,95                                | 0         | 609              |
|                  | Кисломолочный продукт                 | 165            | 8,25                | 5,28   | 5,775   |  | 145,86                               | 0,99      | 536              |
| Итого за полдник |                                       | 200            | 10,875              | 8,71   | 31,815  |  | 231,81                               | 0,99      |                  |
| Ужин             |                                       |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | Омлет натуральный                     | 150            | 5,964               | 8,465  | 21,828  |  | 150,189                              | 0,481     | 229              |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0         | 114              |
|                  | Плоды свежие                          | 150            | 2,25                | 0,75   | 31,5    |  | 124                                  | 15        | 118              |
|                  | Чай с сахаром                         | 180            | 0,09                | 0,023  | 6,305   |  | 25,771                               | 0,045     | 411              |
| Итого за ужин    |                                       | 500            | 9,824               | 9,398  | 69,473  |  | 346,96                               | 15,526    |                  |
| Итого за 3 день. |                                       | 1600           | 48,773              | 45,79  | 204,553 |  | 1405,031                             | 38,569    |                  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

М.А. Кичко

подпись расщедровка подписи

| Прием пищи                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецепту-<br>ры |
|----------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|----------|--------------------------------------|-----------|------------------|
|                                              |                | Б                   | Ж      | У       |          |                                      |           |                  |
| День 4                                       |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
| Завтрак                                      |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                                              | 160            | 11,47               | 3,89   | 34,004  | 170,219  | 1,426                                | 261       |                  |
| Каша полтавская на молоке                    | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   | 52,402   | 0                                    | 117       |                  |
| Батон нарезной                               | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   | 33,05    | 0                                    | 111       |                  |
| Масло сливочное                              | 5              | 1,16                | 1,475  | 0       | 18,2     | 0,035                                | 106       |                  |
| Сыр твердый порциями                         | 160            | 2,844               | 2,38   | 9,935   | 73,332   | 1,144                                | 416       |                  |
| Какао с молоком                              | 350            | 17,014              | 11,95  | 54,284  | 347,203  | 2,605                                |           |                  |
| Итого за завтрак                             |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
| Обед                                         |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                                              | 160            | 4,8                 | 6,4    | 32      | 169,632  | 0,533                                | 60        |                  |
| Бульон из птицы детский с яйцом и сухариками | 180            | 13,713              | 13,63  | 32,487  | 187,703  | 1,115                                | 411       |                  |
| Плов из отварной птицы                       | 20             | 0,287               | 1,015  | 1,812   | 17,711   | 6,515                                | 21        |                  |
| Закуска из белокачанной капусты              | 150            | 0,083               | 0,02   | 14,121  | 57,412   | 1,462                                | 518       |                  |
| Кисель из свежих ягод                        | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47       | 0                                    | 114       |                  |
| Хлеб пшеничный                               | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8     | 0                                    | 115       |                  |
| Хлеб ржаной                                  | 550            | 21,723              | 21,465 | 96,94   | 514,259  | 9,626                                |           |                  |
| Итого за обед                                |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
| Полдник                                      |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                                              | 50             | 2,522               | 7,411  | 13,028  | 134,72   | 0,26                                 | 579       |                  |
| Булочка "Нежная"                             | 150            | 0,75                | 0,15   | 15,15   | 69       | 3                                    | 537       |                  |
| Сок яблочный                                 | 200            | 3,272               | 7,561  | 28,178  | 203,72   | 3,26                                 |           |                  |
| Итого за полдник                             |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
| Ужин                                         |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                                              | 100            | 10,4                | 11,2   | 8       | 154      | 0,192                                | 352       |                  |
| Суфле рыбное                                 | 100            | 3,96                | 2,866  | 21,903  | 92,734   | 0                                    | 247       |                  |
| Овощи отварные (морковь)                     | 180            | 0,396               | 0,149  | 10,652  | 46,198   | 90,045                               | 503       |                  |
| Чай с шиповником                             | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47       | 0                                    | 114       |                  |
| Хлеб пшеничный                               | 100            | 0,398               | 0,398  | 15      | 24,91    | 9                                    | 118       |                  |
| Фрукты свежие                                | 500            | 16,675              | 14,773 | 65,395  | 364,842  | 99,237                               |           |                  |
| Итого за ужин                                |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
| Итого за 4 день.                             | 1600           | 58,684              | 55,748 | 244,797 | 1430,023 | 114,728                              |           |                  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

М.А. Кичко

расшифровка подписи



| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин С | №<br>рецеп-<br>ты |
|------------------|--------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|----------|--------------------------------------|----------------|-------------------|
|                  |                                                  |                | Б                   | Ж      | У       |          |                                      |                |                   |
| День 5           |                                                  |                |                     |        |         |          |                                      |                |                   |
| Завтрак          |                                                  |                |                     |        |         |          |                                      |                |                   |
|                  | Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом) | 165            | 4,95                | 5,972  | 57,75   | 202,371  | 1,35                                 | 182            |                   |
|                  | Батон нарезной                                   | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   | 52,402   | 0                                    | 117            |                   |
|                  | Масло сливочное                                  | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   | 33,05    | 0                                    | 111            |                   |
|                  | Кофейный напиток с молоком                       | 160            | 2,553               | 2,16   | 10,113  | 55,131   | 1,04                                 | 513            |                   |
| Итого за завтрак |                                                  | 350            | 9,043               | 12,337 | 78,208  | 342,954  | 2,39                                 |                |                   |
| Обед             |                                                  |                |                     |        |         |          |                                      |                |                   |
|                  | Суп картофельный с бобовыми (горох)              | 150            | 1,315               | 2,66   | 7,264   | 187,891  | 5,559                                | 136            |                   |
|                  | Голубцы ленивые                                  | 160            | 8,04                | 3,2    | 40      | 158,6    | 13,77                                | 377            |                   |
|                  | Соус томатный с овощами                          | 20             | 0,118               | 0,258  | 0,125   | 11,273   | 0,9                                  | 463            |                   |
|                  | Закуска с зеленым горошком                       | 30             | 0,357               | 3,021  | 0,71    | 30,817   | 0,816                                | 27             |                   |
|                  | Компот из сушеных фруктов (курага)               | 150            | 0,429               | 0,025  | 9,447   | 40,088   | 0,33                                 | 394            |                   |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47       | 0                                    | 114            |                   |
|                  | Хлеб ржаной                                      | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8     | 0                                    | 115            |                   |
| Итого за обед    |                                                  | 550            | 13,1                | 9,564  | 74,066  | 510,469  | 21,375                               |                |                   |
| Полдник          |                                                  |                |                     |        |         |          |                                      |                |                   |
|                  | Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)   | 40             | 2,26                | 0,61   | 21,655  | 105,785  | 0,031                                | 101            |                   |
|                  | Молоко кипяченое                                 | 160            | 4,64                | 4      | 7,68    | 88,128   | 2,08                                 | 534            |                   |
|                  | Фрукты свежие                                    | 100            | 0,398               | 0,398  | 15      | 24,91    | 9                                    | 118            |                   |
| Итого за полдник |                                                  | 300            | 7,298               | 5,009  | 44,335  | 218,823  | 11,111                               |                |                   |
| Ужин             |                                                  |                |                     |        |         |          |                                      |                |                   |
|                  | Картофель в молоке                               | 200            | 4,495               | 9,098  | 18,698  | 197,25   | 20,968                               | 137            |                   |
|                  | Сок яблочный                                     | 180            | 0,9                 | 0,18   | 18,18   | 82,8     | 3,6                                  | 537            |                   |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47       | 0                                    | 114            |                   |
| Итого за ужин    |                                                  | 400            | 6,915               | 9,438  | 46,718  | 327,05   | 24,568                               |                |                   |
| Итого за 5 день. |                                                  | 1600           | 36,356              | 36,349 | 243,328 | 1399,296 | 59,444                               |                |                   |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А. Кичко

расшифровка подписи

подпись

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецепту-<br>ры |
|------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--|--------------------------------------|-----------|------------------|
|                  |                                      |                | Б                   | Ж      | У       |  |                                      |           |                  |
| День 6           |                                      |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
| Завтрак *        |                                      |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | Каша полтавская с маслом             | 145            | 1,813               | 2,813  | 7,818   |  | 222,552                              | 0         | 243              |
|                  | Батон нарезной                       | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   |  | 52,402                               | 0         | 117              |
|                  | Масло сливочное                      | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   |  | 33,05                                | 0         | 111              |
|                  | Чай с сахаром                        | 180            | 0,09                | 0,023  | 6,305   |  | 25,771                               | 0,045     | 411              |
| Итого за завтрак |                                      | 350            | 3,443               | 7,041  | 24,469  |  | 333,776                              | 0,045     |                  |
| Обед             |                                      |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | Щи из свежей капусты м/б со сметаной | 150            | 7,538               | 7,538  | 37,554  |  | 185,04                               | 17,147    | 72               |
|                  | Азу из говядины                      | 60             | 2,415               | 9,031  | 3,919   |  | 108,193                              | 1,08      | 370              |
|                  | Каша перловая рассыпчатая            | 120            | 4,113               | 1,772  | 28,317  |  | 63,182                               | 0         | 248              |
|                  | Овощи порционные                     | 30             | 0,35                | 0,05   | 1,13    |  | 6,7                                  | 3,78      | 13               |
|                  | Компот из изюма                      | 150            | 0,345               | 0,075  | 18,104  |  | 75,068                               | 0         | 394              |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0         | 114              |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    |  | 34,8                                 | 0         | 115              |
| Итого за обед    |                                      | 550            | 17,601              | 18,866 | 105,544 |  | 513,982                              | 22,007    |                  |
| Полдник          |                                      |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | "Крендель сахарный"                  | 50             | 4,817               | 7,301  | 32,086  |  | 163,999                              | 0         | 574              |
|                  | Молоко кипяченое                     | 150            | 4,35                | 3,75   | 7,2     |  | 52,62                                | 1,95      | 534              |
| Итого за полдник |                                      | 200            | 9,167               | 11,051 | 39,286  |  | 216,619                              | 1,95      |                  |
| Ужин             |                                      |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                  | Запеканка морковная с творогом       | 200            | 17,377              | 20,83  | 36,376  |  | 187,295                              | 3,179     | 320              |
|                  | Чай с сахаром                        | 180            | 0,09                | 0,023  | 6,305   |  | 25,771                               | 0,045     | 411              |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0         | 114              |
|                  | Фрукты свежие                        | 100            | 0,4                 | 0,3    | 10,3    |  | 47                                   | 5         | 118              |
| Итого за ужин    |                                      | 500            | 19,387              | 21,312 | 62,822  |  | 347,066                              | 8,224     |                  |
| Итого за 6 день. |                                      | 1600           | 49,598              | 58,271 | 232,12  |  | 1411,443                             | 32,226    |                  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Кичко

подпись

расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецепту-<br>ры |
|------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--------------------------------------|-----------|------------------|
|                  |                                      |                | Б                   | Ж      | У       |                                      |           |                  |
| День 7           |                                      |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
| Завтрак          |                                      |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 160            | 1,632               | 6,436  | 24,04   | 168,409                              | 0,728     | 182              |
|                  | Батон нарезной                       | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   | 52,402                               | 0         | 117              |
|                  | Масло сливочное                      | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   | 33,05                                | 0         | 111              |
|                  | Сыр твердый порциями                 | 5              | 1,16                | 1,475  | 0       | 18,2                                 | 0,035     | 106              |
|                  | Какао с молоком                      | 160            | 2,844               | 2,38   | 9,935   | 73,332                               | 1,144     | 416              |
| Итого за завтрак |                                      | 350            | 7,176               | 14,496 | 44,321  | 345,393                              | 1,907     |                  |
| Обед             |                                      |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Суп с макаронными изделиями на к/б   | 160            | 2,183               | 3,623  | 18,069  | 183,817                              | 7,318     | 161              |
|                  | Картофель по-домашнему с курицей     | 150            | 3,18                | 5,79   | 22,537  | 160,892                              | 9,994     | 371              |
|                  | Овощи порционные                     | 20             | 0,233               | 0,033  | 0,753   | 4,467                                | 2,52      | 13               |
|                  | Компот из сушеных фруктов (курага)   | 180            | 0,515               | 0,03   | 11,336  | 48,105                               | 0,396     | 394              |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47                                   | 0         | 114              |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8                                 | 0         | 115              |
| Итого за обед    |                                      | 550            | 8,951               | 9,876  | 69,216  | 479,081                              | 20,228    |                  |
| Полдник          |                                      |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Кондитерское изделие                 | 35             | 2,625               | 3,43   | 26,04   | 125,95                               | 0         | 609              |
|                  | Кисломолочный продукт                | 165            | 4,455               | 4,125  | 17,82   | 110,35                               | 1,485     | 535              |
| Итого за полдник |                                      | 200            | 7,08                | 7,555  | 43,86   | 236,3                                | 1,485     |                  |
| Ужин             |                                      |                |                     |        |         |                                      |           |                  |
|                  | Рагу из овощей                       | 160            | 3,241               | 3,204  | 18,583  | 220,413                              | 14,136    | 201              |
|                  | Яйцо                                 | 40             | 5,08                | 4,6    | 0,28    | 62,8                                 | 0         | 227              |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20             | 0,451               | 0,159  | 4,999   | 0                                    | 0         | 114              |
|                  | Чай с сахаром                        | 180            | 0,09                | 0,023  | 6,305   | 25,771                               | 0,045     | 411              |
|                  | Фрукты свежие                        | 100            | 0,398               | 0,398  | 15      | 24,91                                | 9         | 118              |
| Итого за ужин    |                                      | 500            | 9,261               | 8,384  | 45,167  | 333,894                              | 23,181    |                  |
| Итого за 7 день. |                                      | 1600           | 32,467              | 40,311 | 202,564 | 1394,668                             | 46,801    |                  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Кичко

подпись

расшифровка подписи

| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецепту-<br>ры |
|------------------|-----------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|----------|--------------------------------------|-----------|------------------|
|                  |                                         |                | Б                   | Ж      | У       |          |                                      |           |                  |
| День 8           |                                         |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
| Завтрак          |                                         |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                  | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 160            | 3,24                | 6,44   | 20,802  | 182,032  | 1,308                                | 273       |                  |
|                  | Батон нарезной                          | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   | 52,402   | 0                                    | 117       |                  |
|                  | Масло сливочное                         | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   | 33,05    | 0                                    | 111       |                  |
|                  | Сыр твердый порциями                    | 5              | 1,16                | 1,475  | 0       | 18,2     | 0,035                                | 106       |                  |
|                  | Кофейный напиток с молоком              | 160            | 2,553               | 2,16   | 10,113  | 55,131   | 1,04                                 | 513       |                  |
| Итого за завтрак |                                         | 350            | 8,493               | 14,28  | 41,26   | 340,815  | 2,383                                |           |                  |
| Обед             |                                         |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                  | Свекольник ов/б со сметаной             | 150            | 7,252               | 5,682  | 36,95   | 165,732  | 14,901                               | 136       |                  |
|                  | Печень говяжья по-строгановски          | 60             | 7,8                 | 7,8    | 8,4     | 132,152  | 11,298                               | 403       |                  |
|                  | Гарнир макароны                         | 110            | 1,159               | 2,426  | 5,969   | 63,305   | 1,869                                | 297       |                  |
|                  | Овощи порционные                        | 30             | 0,35                | 0,05   | 1,13    | 6,7      | 3,78                                 | 13        |                  |
|                  | Кисель из свежих ягод                   | 160            | 0,089               | 0,021  | 15,062  | 61,24    | 1,56                                 | 518       |                  |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47       | 0                                    | 114       |                  |
|                  | Хлеб ржаной                             | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    | 34,8     | 0                                    | 115       |                  |
| Итого за обед    |                                         | 550            | 19,49               | 16,379 | 84,032  | 510,929  | 33,409                               |           |                  |
| Полдник          |                                         |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                  | Пирожки печеные из дрожжевого теста     | 50             | 5,35                | 7,701  | 42,618  | 140,02   | 0,39                                 | 75        |                  |
|                  | Молоко кипяченое                        | 150            | 4,35                | 3,75   | 7,2     | 82,531   | 1,95                                 | 534       |                  |
| Итого за полдник |                                         | 200            | 9,7                 | 11,451 | 49,818  | 222,551  | 2,34                                 |           |                  |
| Ужин             |                                         |                |                     |        |         |          |                                      |           |                  |
|                  | Пудинг творожный                        | 200            | 20                  | 4,1    | 40,05   | 172,516  | 0,296                                | 319       |                  |
|                  | Чай с шиповником                        | 180            | 0,396               | 0,149  | 10,652  | 46,198   | 90,045                               | 503       |                  |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    | 47       | 0                                    | 114       |                  |
|                  | Фрукты свежие                           | 100            | 1,5                 | 0,5    | 21      | 96       | 10                                   | 118       |                  |
| Итого за ужин    |                                         | 500            | 23,416              | 4,909  | 81,542  | 361,714  | 100,34                               |           |                  |
| Итого за 8 день. |                                         | 1600           | 61,099              | 47,019 | 256,652 | 1436,009 | 138,472                              |           |                  |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Кичко

подпись расшифровка подписи

Прием пищи

Наименование блюда

| Прием пищи                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецепту-<br>ры |
|-----------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--|--------------------------------------|--------------|---------------------|
|                                               |                | Б                   | Ж      | У       |  |                                      |              |                     |
| День 9                                        |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
| Завтрак                                       |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
|                                               | 135            | 4,05                | 4,886  | 47,25   |  | 128,304                              | 1,104        | 171                 |
| Лапша молочная жидкая                         |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
| Батон нарезной                                | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   |  | 52,402                               | 0            | 117                 |
| Масло сливочное                               | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   |  | 33,05                                | 0            | 111                 |
| Яйцо                                          | 40             | 5,08                | 4,6    | 0,28    |  | 62,8                                 | 0            | 227                 |
| Какао с молоком                               | 150            | 2,666               | 2,231  | 9,314   |  | 68,749                               | 1,072        | 416                 |
| Итого за завтрак                              | 350            | 13,336              | 15,923 | 67,19   |  | 345,305                              | 2,177        |                     |
| Обед                                          |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
|                                               | 160            | 8,041               | 8,08   | 40,032  |  | 140,041                              | 8,918        | 150                 |
| Суп фасолевый на ов/б со сметаной             |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
| Биточки паровые из говядины                   | 60             | 10,468              | 11,697 | 5,585   |  | 108,049                              | 0            | 306                 |
| Картофельное пюре                             | 110            | 2,2                 | 0,224  | 23,575  |  | 101,534                              | 0            | 434                 |
| Соус томатный с овощами                       | 30             | 0,177               | 0,387  | 0,188   |  | 16,909                               | 1,35         | 463                 |
| Компот из сухофруктов (изюм)                  | 150            | 0,083               | 0,02   | 14,121  |  | 57,412                               | 1,462        | 518                 |
| Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0            | 114                 |
| Хлеб ржаной                                   | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    |  | 34,8                                 | 0            | 115                 |
| Итого за обед                                 | 550            | 23,81               | 20,807 | 100,022 |  | 505,745                              | 11,73        |                     |
| Полдник                                       |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
|                                               | 50             | 5,641               | 7,123  | 35,807  |  | 150,29                               | 0,39         | 75                  |
| Булочка Гребешок                              |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
| Сок яблочный                                  | 150            | 0,75                | 0,15   | 15,15   |  | 69                                   | 3            | 537                 |
| Итого за полдник                              | 200            | 6,391               | 7,273  | 50,957  |  | 219,29                               | 3,39         |                     |
| Ужин                                          |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
|                                               | 200            | 10,13               | 12,1   | 30,104  |  | 220,045                              | 2,6          | 261                 |
| Котлеты рыбные любительские, морковь отварная |                |                     |        |         |  |                                      |              |                     |
| Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0            | 114                 |
| Чай с шиповником                              | 180            | 0,396               | 0,149  | 10,652  |  | 46,198                               | 90,045       | 503                 |
| Фрукты свежие                                 | 100            | 0,398               | 0,398  | 15      |  | 24,91                                | 9            | 118                 |
| Итого за ужин                                 | 500            | 12,444              | 12,807 | 65,596  |  | 338,153                              | 101,645      |                     |
| Итого за 9 день.                              | 1600           | 55,981              | 56,81  | 283,765 |  | 1408,493                             | 118,942      |                     |

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Кичко

подпись

расшифровка подписи

| Прием пищи        | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |        |         |  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецепту-<br>ры |
|-------------------|-----------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|--|--------------------------------------|-----------|------------------|
|                   |                                         |                | Б                   | Ж      | У       |  |                                      |           |                  |
| День 10           |                                         |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
| Завтрак           |                                         |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                   | Каша "Дружба" молочная с маслом         | 160            | 3,2                 | 8,053  | 24,04   |  | 180,04                               | 1,239     | 266              |
|                   | Батон нарезной                          | 20             | 1,5                 | 0,58   | 10,28   |  | 52,402                               | 0         | 117              |
|                   | Масло сливочное                         | 5              | 0,04                | 3,625  | 0,065   |  | 33,05                                | 0         | 111              |
|                   | Сыр твердый порциями                    | 5              | 1,16                | 1,475  | 0       |  | 18,2                                 | 0,035     | 106              |
|                   | Кофейный напиток с молоком              | 160            | 2,553               | 2,16   | 10,113  |  | 55,131                               | 1,04      | 513              |
| Итого за завтрак  |                                         | 350            | 8,453               | 15,893 | 44,498  |  | 338,823                              | 2,314     |                  |
| Обед              |                                         |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                   | Борщ с картофелем на овощ/б со сметаной | 160            | 3,218               | 6,441  | 40,036  |  | 166,04                               | 12,342    | 133              |
|                   | Шницели рубленые                        | 60             | 9,855               | 9,473  | 6,554   |  | 108,623                              | 0         | 299              |
|                   | Каша вязкая (Гороховая)                 | 110            | 11,071              | 3,465  | 25,625  |  | 103,898                              | 0         | 330              |
|                   | Компот из сушеных фруктов               | 180            | 0,515               | 0,03   | 11,336  |  | 48,105                               | 0,396     | 394              |
|                   | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0         | 114              |
|                   | Хлеб ржаной                             | 20             | 1,32                | 0,24   | 6,68    |  | 34,8                                 | 0         | 115              |
| Итого за обед     |                                         | 550            | 27,5                | 19,808 | 100,071 |  | 508,466                              | 12,738    |                  |
| Полдник           |                                         |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                   | Кондитерское изделие                    | 35             | 2,065               | 1,645  | 26,25   |  | 128,1                                | 0         | 608              |
|                   | Чай с молоком                           | 165            | 2,475               | 2,084  | 9,74    |  | 78,173                               | 1,114     | 413              |
| Итого за полдник  |                                         | 200            | 4,54                | 3,729  | 35,99   |  | 206,273                              | 1,114     |                  |
| Ужин              |                                         |                |                     |        |         |  |                                      |           |                  |
|                   | Капуста тушеная                         | 160            | 2,826               | 4,413  | 11,025  |  | 187,505                              | 23,552    | 143              |
|                   | Яйцо                                    | 40             | 5,08                | 4,6    | 0,28    |  | 62,8                                 | 0         | 227              |
|                   | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,52                | 0,16   | 9,84    |  | 47                                   | 0         | 114              |
|                   | Чай с шиповником                        | 180            | 0,396               | 0,149  | 10,652  |  | 46,198                               | 90,045    | 503              |
|                   | Фрукты свежие                           | 100            | 0,398               | 0,398  | 15      |  | 24,91                                | 9         | 118              |
| Итого за ужин     |                                         | 500            | 10,22               | 9,721  | 46,798  |  | 348,413                              | 122,597   |                  |
| Итого за 10 день. |                                         | 1600           | 50,713              | 49,15  | 227,357 |  | 1401,976                             | 138,762   |                  |