

Меню завтраки

| День | Наименование | № рецептуры | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|--------|---|-------------|---------|------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 день | Суп молочный с крупой (рис) №140 | 140 | 200 | 4,8 | 5 | 16,44 | 129,96 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Яблоко №338 | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | | 645 | 13,16 | 23 | 93,92 |
| 2 день | Каша вязкая молочная из пшеничнойф крупы №173 | 173 | 220 | 8,64 | 11,06 | 54,3 | 351,3 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | Яблоко №338 | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 |
| | Итого | | | 665 | 17 | 29,06 | 131,78 |
| 3 день | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 181 | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 224,27 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Яблоко №338 | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 141,75 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | | 655 | 14,39 | 21,47 | 119,71 |
| 4 день | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| | Итого | | | 500 | 14,72 | 38,85 | 66,67 |
| 5 день | Каша гречневая рассыпчатая №202 | 202 | 208 | 11,8 | 8,82 | 52,28 | 335,7 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Яблоко №338 | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого | | | 603 | 19,41 | 26,57 | 119,26 |
| ень | Суп молочный с крупой (рис) №140 | 140 | 200 | 4,8 | 5 | 16,44 | 129,96 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | Яблоко №338 | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |

| | | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 6 де | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | 610 | 14,01 | 14,6 | 96,27 | 572,12 |
| 7 день | Рис отварной №304 | 304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| Итого | | 450 | 14,09 | 36,38 | 70,69 | 666,54 | |
| 8 день | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 181 | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 224,27 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Яблоко №338 | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Итого | | 605 | 13,64 | 21,22 | 109,21 | 682,38 | |
| 9 день | Каша гречневая рассыпчатая №202 | 202 | 208 | 11,8 | 8,82 | 52,28 | 335,7 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Яблоко №338 | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Итого | | 603 | 19,41 | 26,57 | 119,26 | 793,81 | |
| 10 день | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 181 | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 224,27 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | Яблоко №338 | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном №459 | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Итого | | 605 | 13,64 | 21,22 | 109,21 | 682,38 | |



Меню обеда

| День | Наименование | № Рецептуры | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|--------|--------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| 1 день | Щи из свежей капусты №87 | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 |
| | Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,12 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | 650 | 17,55 | 40,1 | 70,97 | 714,58 |
| 2 день | Рассольник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 |
| | Рис отварной №304 | 304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 243 | 110 | 11,1 | 31,1 | 0,5 | 326,3 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | 730 | 22,99 | 56,05 | 94,07 | 972,29 |
| 3 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 |
| | Морковный салат | 21 | 100 | 1,2 | 6 | 11,2 | 104 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | 650 | 17,39 | 36,09 | 78,91 | 710,01 |
| 4 день | Суп с бобовыми (119) | 119 | 200 | 5,72 | 38,52 | 12,49 | 419,52 |
| | Картофельное пюре №312 | 312 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,2 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 243 | 110 | 11,1 | 31,1 | 0,5 | 326,3 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | 760 | 27,51 | 75,32 | 92,13 | 1156,04 |
| | Рассольник ленинградский (96) | 96 | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,8 |

| | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 5 день | Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,12 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | 620 | 10,8 | 31,41 | 75,83 | 633,22 |
| 6 день | Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 88 | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 66,56 |
| | Плов с курицей №291 | 291 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Итого | | 670 | 25,69 | 38,15 | 91,3 | 810,91 | |
| 7 день | Борщ со свежей капустой и томатом | | 200 | 5 | 10 | 20 | 190 |
| | Сметана | | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| | Морковный салат | 21 | 100 | 1,2 | 6 | 11,2 | 104 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | Сыр порциями | 15 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,83 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Итого | | 640 | 16,56 | 38,25 | 90,5 | 772,53 | |
| 8 день | Рассольник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| Итого | | 550 | 16,42 | 30,22 | 69,11 | 613,7 | |
| 9 день | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 |
| | Плов с курицей №291 | 291 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Итого | | 680 | 32,48 | 30,55 | 89,44 | 762,23 | |
| | Рагу овощное | 143 | 105 | 1,77 | 10,99 | 8,6 | 142 |

| | | | | | | | |
|---------|--------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 10 день | Рис отварной №304 | 304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| | Сосиски "Особые халяль" | 243 | 110 | 11,1 | 31,1 | 0,5 | 326,3 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 175,31 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 14 | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 |
| | Чай с лимоном | 459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| | Итого | | 610 | 21,41 | 62,92 | 79,54 | 971,69 |