

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая молочная	№ 1	250	9,4	11,45	35,13	246,17
Чай с лимоном	№ 2	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Кондит. изделие (печенье)	№ 10	30	2,3	5,6	20,1	139,5
<b>ДЕНЬ 1 ОБЕД</b>						
Суп из рыбных консервов	№ 3	200	8,61	8,4	14,34	167,3
Котлета куриная	№ 4	80	13,6	9,5	15,61	185,34
Капуста тушёная	№ 5	150	3,93	4,84	18,17	110,74
Компот из с/ф	№ 6	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 1 ПОЛДНИК</b>						
Какао на молоке	№ 7	230	6,08	6,9	26,1	182,8
Яйцо вареное	№ 8	40	5,32	4,66	0,3	58,5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	№ 9	40/10/9	5,77	11,6	20	203,07
			<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			
			61,65	64,76	223,06	1532,84

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК</b>						
Каша «Дружба» молочная	№ 13	250	6,55	8,96	35,09	241,11
Чай с лимоном	№ 2	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный с малом сливочным	№ 14	40/10	3,17	9	20	174,9
<b>ДЕНЬ 2 ОБЕД</b>						
Щи из св. капусты на к/б со сметаной	№ 15	200/10	2,58	7,82	13,6	114,35
Картофель тушеный с курицей	№ 16	200	10,62	10,86	19,4	243,74
Овощи свежие	№ 17	60	12,1	1,5	3,27	48,77
Компот из свежих фруктов	№ 18	200	0,14	0	34,71	142,2
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 2 ПОЛДНИК</b>						
Молоко	№ 19	200	5,8	5	9,6	124
Сырники творожные	№ 20	120	21,4	12,67	34	254
Кисельная подлива	№ 21	50	0,34	0	7,26	29,05
			<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			
			69,17	57,62	229,24	1628,24

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>						
Каша пшенная молочная	№ 22	250	8,3	9,03	35,28	243,92
Кофейный напиток на молоке	№ 23	230	2,8	3,2	19,7	119
Хлеб пшеничный с сыром	№ 24	40/9	5,7	3,8	19,9	132,17
<b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>						
Суп овощной на к/б со сметаной	№ 25	200/10	1,54	4,69	10,07	92,19
Рыба тушёная с овощами	№ 26	100	10,6	5,7	7,51	139
Рожки отварный со сливочным маслом	№ 27	130/10	5,03	8,36	34,94	239,29
Овощи свежие	№ 17	60	12,1	1,5	3,27	48,77
Компот из с/ф (изюм)	№ 6	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК</b>						
Шарлотка	№ 28	150	9,23	10,04	48,89	322,71
Кисель	№ 29	200	1,36	0	29,02	116,19
			<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			
			63,23	48,12	266,68	1730,04

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>						
Вермишель молочная	№ 30	250	6,7	11	26	209
Какао на молоке	№ 7	230	6,08	6,9	26,1	182,8
Хлеб пшеничный с малом сливочным	№ 14	40/10	3,17	9	20	174,9
<b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>						
Суп рассольник на к/б со сметаной	№ 31	200/10	7,71	10,2	15,35	176,22
Запеканка творожная	№ 32	150	20,49	13,56	14,88	271,99
Повидло	№ 33	50	0,09	0	18,06	74,4
Сок	№ 34	200	1	0	20,2	85,34
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК</b>						
Винегрет	№ 35	120	1,93	6,23	10,08	109,81
Сельдь	№ 36	25	4,25	4,25	2,13	36
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3.1	1,2	19,9	104
			<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			
			57,82	62,94	189,8	1514,96

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	№ 37	250	7,63	10,65	36,63	268,75
Чай с лимоном	№ 2	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный с повидлом	№ 38	40/20	3,16	1,2	31,94	153,6
<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>						
Суп гороховый на к/б	№ 39	200	14,7	17	28,3	260,7
Плов с курами	№ 40	200	18,14	13,39	36,57	374,6
Компот из с/ф (курага)	№ 6	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 5 ПОЛДНИК</b>						
Молоко	№ 41	200	6,1	5,44	10,1	113,34
Плюшка	№ 42	80	5,9	4,2	37,25	211,55
Свежий фрукт (апельсин)	№ 43	95	0,2	0,9	8,1	43
			<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			
			62,47	54,59	262,3	1763,96

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	№ 45	250	6,25	10,25	37,87	268,75
Кофейный напиток на молоке	№ 23	230	2,8	3,2	19,7	119
Кондит. изделие (вафля)	№ 54	30	0,9	1	23,25	106,25
<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>						
Суп вермишелевый на к/б	№ 46	200	6,18	4,42	11,18	100,8
Котлета или биточки рыбные	№ 47	80	11	3,58	8,9	112
Соус к мясным и рыбным изделиям	№ 48	30	0,43	2,12	3,78	35,9
Картофельное пюре со сливочным маслом	№ 49	180	4,5	6,1	29	187
Солёный огурец	№ 50	40	0,3	0	0,7	5,2
Компот из свежих фруктов	№ 18	200	0,14	0	34,71	142,2
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 6 ПОЛДНИК</b>						
Чай с лимоном	№ 2	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Салат «Витаминный»	№ 51	60	0,9	2,7	6,5	52,9
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
			<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>			
			42,97	36,38	247,8	1490,12

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная «Геркулес» молочная	№ 55	250	19,2	12,3	44,5	330
Чай с лимоном	№ 2	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный с малом сливочным	№ 14	40/10	3,17	9	20	174,9
<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>						
Суп крестьянский на к/б	№ 56	200	8,34	6,8	13,2	162,38
Рагу из тушёных овощей с курами	№ 57	200	13,76	17,63	27,75	275,4
Компот из с/ф	№ 6	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 7 ПОЛДНИК</b>						
Молоко	№ 41	200	6,1	5,44	10,1	113,34
Запеканка творожная	№ 32	150	20,49	13,56	14,88	271,99
Молоко сгущённое	№ 58	30	2,2	2,6	16,7	98,4
			<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>			
			79,9	69,14	220,54	1764,83

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>						
Каша гречнево-пшеничная молочная	№ 59	250	10,2	11,8	36,2	292
Чай на молоке	№ 60	230	5,68	6,55	29,02	174,7
Хлеб пшеничный с малом сливочным	№ 14	40/10	3,17	9	20	174,9
<b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>						
Суп картофельный с зел.горошком на к/б	№ 61	200	9,6	9,6	22,2	187
Голубцы «ленивые» куриные	№ 62	150	15,78	10,56	12,9	262,2
Соус к мясным и рыбным изделиям	№ 48	30	0,43	2,12	3,78	35,9
Компот из с/ф (изюм)	№ 6	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 8 ПОЛДНИК</b>						
Салат морковно- яблочный	№ 63	60	1,1	5,1	6,3	72,5
Сок	№ 34	200	1	0	20,2	85,34
Кондит. изделие (сухари)	№ 53	30	3,27	0,33	21,12	100,5
			<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>			
			56,8	56,86	229,82	1661,84



Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>						
Запеканка рисовая молочная	№ 64	200	5,62	7,07	33,63	226,47
Повидло	№ 33	50	0,09	0	18,06	74,4
Чай с молоком	№ 65	200	4,28	4,8	20,6	143,7
<b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>						
Борщ на к/б со сметаной	№ 66	200/10	1,78	5,07	8,04	83,33
Гуляш из печени кур	№ 67	80	11,99	1,07	6,15	83,7
Гречка отварная с маслом сливочным	№ 68	160	6,27	5,3	30,19	198,37
Компот из с/ф (курага)	№ 6	200	0,17	0	21,1	82,3
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 9 ПОЛДНИК</b>						
Какао на молоке	№ 7	230	6,08	6,9	26,1	182,8
Яйцо вареное	№ 8	40	5,32	4,66	0,3	58,5
Хлеб пшеничный с сыром	№ 24	40/9	5,7	3,8	19,9	132,17
			<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>			
			53,7	40,47	221,07	1460,24

Наименование блюда	Номер технологической карты	Выход блюда (в граммах)	Химический состав (в граммах)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
<b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	№ 37	250	7,63	10,65	36,63	268,75
Кофейный напиток на молоке	№ 23	230	2,8	3,2	19,7	119
Кондит. изделие (печенье)	№ 10	30	2,3	5,6	20,1	139,5
<b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>						
Салат свекольный	№ 69	60	0,8	4,39	4,8	57
Суп сырный	№ 70	200	9,5	10,04	16	171,86
Ёжики куриные	№ 71	80	10,11	7,59	5,17	134,98
Соус к мясным и рыбным изделиям	№ 48	30	0,43	2,12	3,78	35,9
Компот из свежих фруктов	№ 18	200	0,14	0	34,71	142,2
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Хлеб ржаной	№ 12	50	3,3	0,6	17,1	90,5
<b>ДЕНЬ 10 ПОЛДНИК</b>						
Кисель	№ 29	200	1,36	0	29,02	116,19
Рожки отварные с маслом сливочным и тёртым сыром	№ 72	130/10/9	7,63	10,96	34,94	267,46
Хлеб пшеничный	№ 11	40	3,1	1,2	19,9	104
Свежий фрукт (яблоко)	№ 44	100	0,4	0,4	9,8	44
			<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>			
			52,6	57,95	271,55	1795,34