|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур**  **год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
| Белки г | Жиры г | Углеводы г | В1  Мг | В2  Мг | С  Мг | Са  мг | Mg  мг | | Fe  мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 194/63 | | Каша манная на молоке | 200/5 | 3,8 | 5,9 | 17,6 | 184 | 0,04 | 0,12 | 0,41 | 127,26 | 17,43 | | 0,32 |
| 2017/2 | 292/164 | | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 100 | 0,02 | 0,09 | 0,39 | 110,37 | 26,97 | | 0,8 |
| 2017/1 | 1/6 | | Хлеб с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,0,5 | 0,02 | 0 | 8,10 | 9,90 | | 0,62 |
| **Итого за приём пищи:** | | | | | **9,8** | **17,8** | **45,9** | **430** | **0,11** | **0,23** | **0,8** | **245,73** | **54,3** | | **1,74** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 5/10 | | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,3 | 2,7 | 6,2 | 54 | 0,02 | 0,03 | 8,66 | 35,30 | 12,31 | | 0,45 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 2017/1 | 69/83 | | Уха рыбацкая | 200 | 5,9 | 3,0 | 10,0 | 94 | 0,09 | 0,07 | 6,17 | 15,3 | 20,09 | | 0.9 |
| 2017/1 | 126/145 | | Сосиски отварные | 70 | 6,6 | 13,8 | 0,51 | 153 | 0,01 | 0,05 | 0 | 15,9 | 8,79 | | 1,06 |
| 2017/2 | 216/85 | | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,06 | 0,02 | 33,3 | 196 | 0,06 | 0,02 | 0 | 9,31 | 7,31 | | 0,74 |
| 2017/2 | 237/106 | | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,005 | 0,007 | 0,59 | 1,50 | 2,08 | | 0,09 |
|  |  | | Сок яблочный | 200 | 0.1 | 0 | 22,3 | 67 | 0 | 0.6 | 0 | 11.3 | 3,9 | | 0.1 |
|  |  | | хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2.3 | 0,3 | 14.8 | 71 | 0.1 | 0 | 0 | 6.3 | 6.7 | | 1.4 |
| **итого** | **за прием пищи** | |  |  | **16,56** | **21,22** | **89,01** | **657** | **0,285** | **0,777** | **15,42** | **94,91** | **61,08** | | **4.74** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 154/21 | | Рагу овощное | 150 | 3,2 | 9,7 | 17,8 | 179 | 0,09 | 0,08 | 9,62 | 42,6 | 35,87 | | 1,27 |
| 2017/2 | 282/154 | | Кефир сладкий | 180 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91 | 0,06 | 0,27 | 0,56 | 222,02 | 26,1 | | 0.20 |
|  |  | | печенье | 40 | 3 | 3.9 | 29,8 | 166 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | | 0,8 |
| **итого** | **за прием пищи** | |  |  | **11,8** | **13,7** | **64,0** | **436** | **0,15** | **0,35** | **1018** | **276,22** | **69,97** | | **2,24** |
| **всего** | **за день** | |  | | **38,16** | **52,62** | **198,91** | **1523** | **0,545** | **1,357** | **26,4** | **616,83** | **185,35** | | **8,72** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур**  **год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **Ккал** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **В1**  **Мг** | **В2**  **Мг** | **С**  **Мг** | **Са**  **мг** | **Mg**  **мг** | | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 196/65 | Каша овсяная на молоке | | 200 | 7.3 | 9,6 | 32,4 | 247 | 0.20 | 0.18 | 0,53 | 143,13 | 57,51 | | 1.64 |
| 2017/2 | 290/162 | Кофейный напиток на молоке | | 200 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 87 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 0,11 | | 0.11 |
| 2017/ 1 | 2/7 | Хлеб с маслом и сыром | | 50/15/5 | 9,7 | 9,9 | 30,7 | 254 | 0,08 | 0,09 | 0,05 | 165,2 | 28,0 | | 1,3 |
| **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** | |  | |  | **19,8** | **21,7** | **77,9** | **588** | **0,31** | **0,39** | **0,78** | **414,19** | **85,62** | | **3,05** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 13/18 | Салат из свежих огурцов | | 60 | 0.7 | 2,7 | 1,2 | 33 | 0,01 | 0,02 | 1,54 | 12,29 | 70,02 | | 0.32 |
| 2017/1 | 62/76 | Суп картофельный с бобовым на мясном бульоне | | 200 | 6,2 | 4,1 | 25,5 | 169 | 0,17 | 0,06 | 3,73 | 25,46 | 31,42 | | 1,82 |
| 2017/1 | 107/124 | Тефтели из говядины с рисом | | 70 | 8,0 | 11,2 | 9,1 | 159 | 0,02 | 0,05 | 0,37 | 10,09 | 15,10 | | 0,65 |
| 2017/2 | 141/8 | Пюре картофельное | | 150 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | 0.09 | 0,08 | 20,1 | 35,62 | 28,6 | | 1,04 |
| 2017/1 | 296/168 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,9 | 0,05 | 20,6 | 89 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 25,13 | 15,89 | | 0,52 |
|  |  | хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 2,3 | 0,3 | 14.8 | 71 | 0.1 | 0 | 2,48 | 6.3 | 6.7 | | 1.4 |
| **итого** | **за прием пищи** |  | |  | **21,2** | **22,95** | **91,3** | **668** | **0,42** | **0,22** | **28,25** | **171,59** | **167,73** | | **5,75** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 229/98 | Сырники из творога с сгущенным молоком | | 150 | 20,2 | 14,9 | 24,5 | 315 | 0,06 | 0,27 | 0,26 | 161,44 | 24,59 | | 0,68 |
| 2017/2 | 292/164 | Какао с молоком | | 200 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 100 | 0,02 | 3,58 | 0 | 12,52 | 7,15 | | 2,5 |
| **итого** | **за прием пищи** |  | |  | **21,9** | **15,28** | **49,51** | **453** | **0,02** | **4,39** | **0,26** | **204,56** | **43,44** | | **3,48** |
| **всего** | **за день** |  | |  | **62,9** | **59,9** | **218,71** | **1709** | **0,75** | **5,0** | **29,29** | **790,34** | **296,79** | | **12,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур**  **год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **Ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **В1**  **Мг** | | **В2**  **Мг** | | **С**  **Мг** | | **Са**  **мг** | | | **Mg**  **мг** | | **Fe**  **мг** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 200/69 | | Каша «Дружба» на молоке с маслом | 200 | 6,3 | 8,3 | 27,0 | 232 | | 0,09 | | 0,12 | | 0,40 | | | 126,9 | | 37,07 | | 0,8 | | |
| 2017/2 | 287/159 | | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,1 | 11,3 | 59 | | 0,01 | | 0,06 | | 0,26 | | | 53,06 | | 6,09 | | 0,07 | | |
| 2017/1 | 2/7 | | Хлеб с сыром | 50/15 | 7,9 | 47,5 | 23,5 | 181 | | 0,08 | | 0,09 | | 0,11 | | | 161,5 | | 27,7 | | 1,11 | | |
|  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |
| **Итого за приём пищи:** | | | | | **15,6** | **56,9** | **61,8** | **472** | | **0,18** | | **0,27** | | **0,77** | | | **341,46** | | **70,86** | | **1,98** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 12/17 | Салат из свежих помидор | | 60 | 0,5 | 2,7 | 2,7 | 40 | | 0,02 | | 0,01 | | 4,14 | | | 8,58 | | 7,87 | | 0,38 | | |
| 2017/ | 55/68 | Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне | | 250 | 1,4 | 4,1 | 7,0 | 79 | | 0,03 | | 0,04 | | 6,38 | | | 23,61 | | 16,29 | | 0,77 | | |
| 2017/1 | 82/98 | Биточки рыбные | | 70 | 12,1 | 8,6 | 10,3 | 168 | | 0,13 | | 0,10 | | 34,95 | | | 34,95 | | 21,85 | | 0,8 | | |
| 2017/2 | 179/48 | Рис отварной (гарнир) | | 150 | 4,9 | 4,7 | 50,0 | 268 | | 0,10 | | 0,08 | | 11,3 | | | 73,74 | | 80,6 | | 1,62 | | |
| 2017/2 | 237/106 | Соус томатный | | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | | 0 | | 0 | | 0,59 | | | 1,5 | | 2,8 | | 0,09 | | |
| 2017/2 | 297/169 | Компот из свежих плодов | | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 69 | | 0,01 | | 0,01 | | 1,6 | | | 6,03 | | 3,13 | | 0,8 | | |
|  |  | хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,3 | 0,3 | 14.8 | 71 | | 0,1 | | 0 | | 0 | | | 6,3 | | 6,7 | | 1,4 | | |
| **итого за прием пищи** | |  | |  | **21,7** | **21,9** | **103,9** | **717** | | **0,39** | | **0,24** | | **0,39** | | | **208,98** | | **139,24** | | **5,86** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 211/80 | Пудинг манный | | 150 | 7,0 | 10,5 | 64,8 | 380 | | 0,05 | | 0,14 | | 1,23 | | | 63,28 | | 31,11 | | 1,11 | |
| 2017/2 | 304/176 | Кисель из концентрата | | 180 | 0 | 0 | 20,8 | 76 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0,48 | | 0 | | 0,06 | |
|  |  | Банан | | 75 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48 | | 0 | | 0,8 | | 0 | | | 10,7 | | 3,9 | | 0,5 | |
| **итого за прием пищи** | |  | |  | **7,1** | **10,5** | **97,3** | **504** | | **0,05** | | **0,14** | | **1,23** | | | **74,46** | | **35,01** | | **1,67** | |
| **всего за день** | |  | |  | **44,4** | **89,3** | **263** | **1693** | | **0,64** | | **0,65** | | **2,39** | | | **624,9** | | **245,11** | | **9,51** | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур**  **год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **Ккал** | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **В1**  **Мг** | | **В2**  **Мг** | | **С**  **Мг** | | **Са**  **мг** | | | **Mg**  **мг** | | Fe  мг | |
| 2017/2 | 198/67 | каша пшенная на молоке с маслом | | 200 | 7,3 | 8,8 | 35,7 | 250 | | 0,16 | | 0,16 | | 0,53 | | 118,0 | | | 41,8 | | 1,17 | |
| 2017/2 | 286/158 | Чай с сахаром | | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,13 | | | 0 | | 0,03 | |
| 2017/1 | 4/9 | Хлеб с повидлом | | 30\40 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | | 0,04 | | 0,03 | | 0,08 | | 9,5 | | | 11,1 | | 0,9 | |
| **Итого за приём пищи:** | | | | | **9,8** | **16,33** | **81,7** | **497** | | **0,2** | | **0,19** | | **0,61** | | **127,63** | | | **52,9** | | **2,1** | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 14/19 | Салат из св. огурцов и помидор | | 60 | 0,6 | 2,8 | 2,1 | 36 | | 0,02 | | 0,01 | | 3,42 | | | 8,4 | | 7,24 | | 0,33 | |
| 2017/1 | 58/72 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | | 250 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | | 0,07 | | 0,04 | | 5,28 | | | 10,95 | | 16,74 | | 0,69 | |
| 2017/1 | 95/112 | Гуляш из отварной говядины | | 70 | 19,5 | 19,5 | 3,8 | 268 | | 0,05 | | 0,11 | | 1,14 | | | 14,90 | | 25,40 | | 2,67 | |
| 2017/2 | 170/37 | Пюре гороховое | | 150 | 14,6 | 5,2 | 33,1 | 240 | | 0,4 | | 0,1 | | 0 | | | 78,2 | | 72,2 | | 4,6 | |
| 2017/2 | 297/169 | Компот из свежих яблок с витамином «С» | | 200 | 0 | 0 | 14 | 70 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 7,4 | | 1,6 | | 0 | |
|  |  | хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81 | | 0,1 | | 0 | | 0 | | | 7,2 | | 7,6 | | 1.6 | |
| **итого за прием пищи** | |  | |  | **39,5** | **30** | **8,31** | **784** | | **0,64** | | **0,26** | | **9,84** | | | **127,05** | | **130,78** | | **9,56** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 274//143 | Булка « Веснушка» | | 70 | 5,5 | 3,7 | 37,6 | 208 | | 0,07 | | 0,03 | | 0 | | | 11,32 | | 7,83 | | 0,54 | |
| 2017/2 | 282/154 | Кефир | | 200 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91 | | 0 | | 0,7 | | 0 | | | 120 | | 14 | | 0 | |
|  |  | Яблоко | | 80 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38 | | 0,6 | | 0,27 | | 0,56 | | | 222,02 | | 26,1 | | 0,2 | |
| **итого**  **за прием пищи** | |  | |  | **11,09** | **4** | **61,3** | **337** | | **0,67** | | **1,0** | | **0,56** | | | **353,34** | | **72,13** | | **0,74** | |
| **всего**  **за день** | |  | |  | **61,2** | **50,33** | **151,31** | **1102** | | **1,51** | | **1,45** | | **11,01** | | | **608,02** | | **183,68** | | **12,4** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **В2**  **мг** | **С**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 199/68 | Каша пшеничная на молоке | 200 | 7,4 | 8,4 | 35,1 | 250 | 0,16 | | 0,16 | 0,53 | 128,82 | 45,0 | 1,5 |
| 2017/2 | 293/165 | Какао на молоке сгущенном | 200 | 3,0 | 3,1 | 18,8 | 116 | 0,2 | | 0,11 | 0,15 | 104,91 | 18,7 | 0,4 |
|
| 2017/1 | 1/6 | Хлеб с маслом | 30/10 | 5,0 | 5,0 | 14,6 | 146 | 0,05 | | 0,03 | 0 | 9,5 | 6,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,4** | **16,5** | **68,5** | **512** | **0,41** | | **0,3** | **0,68** | **333,32** | **70,2** | **2,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 20/25 | Салат из свежей моркови с изюмом | 60 | 0,5 | 2,1 | 5,0 | 40 | 0,02 | | 0,02 | 1,26 | 11,49 | 13,86 | 0,48 |
| 2017/1 | 52/65 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 4,5 | 6,8 | 76 | 0,04 | | 0,04 | 9,6 | 25,45 | 15,28 | 0,56 |
| 2017/1 | 97/174 | Биточки из говядины | 70 | 11,0 | 15,2 | 10,9 | 225 | 0,1 | | 7,8 | 0 | 29,5 | 22,4 | 1,3 |
| 2017/2 | 175/44 | Каша гречневая (гарнир) | 180 | 11,2 | 7,0 | 46,2 | 296 | 0,24 | | 0,14 | 0 | 17,2 | 16,2 | 5,58 |
| 2017/2 | 237/106 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,05 | | 0,07 | 0,59 | 1,5 | 2,08 | 0,09 |
|  |  | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0,1 | 24,8 | 67 | 0 | | 0 | 0 | 20,0 | 8,3 | 0,5 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0,1 | | 0 | 0 | 6,3 | 6,7 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | **27,1** | **30,6** | **110,4** | **797** | **0,55** | | **8,07** | **11,45** | **111,4** | **86,5** | **9,91** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 37/42 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком | 80 | 1,9 | 9,0 | 6,1 | 87 | 0,06 | | 0,06 | 3,98 | 9,61 | 15,3 | 0,49 |
| 2017/2 | 288/160 | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,2  22 | 0,3 | 1,2 | 38 | 0 | | 0,5 | 0 | 2,73 | 0,73 | 0,5 |
|  |  | Хлеб | 30 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91 | 0 | | 0 | 0 | 67,0 | 4,6 | 0,4 |
|  |  | ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | | 0 | 0 | 00 | 0 | 0 |
|
| **Итого за прием пищи:** | | | | **4,9** | **10,3** | **41,6** | **278** | **0,06** | | **0,56** | **3,98** | **205,9** | **28,1** | **1,7** |
| **Всего за день:** | | | | **47,4** | **57,4** | **220,5** | **1587** | **1,02** | | **8,93** | **16,06** | **545,98** | **188,2** | **10,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **В2**  **мг** | **С**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 197/66 | Каша рисовая на молоке | 200 | 5,0 | 7,8 | 30,9 | 215 | 0,6 | 0,15 | 0,54 | 122,89 | | 27,96 | 0,41 |
| 2017/2 | 290/162 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 2,2 | 15,01 | 87 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 100,58 | | 12,8 | 0,11 |
|
| 2017/1 | 2/7 | Хлеб с маслом и сыром | 50/15/5 | 9,7 | 9,9 | 1,3 | 254 | 0,08 | 0,09 | 0,5 | 173,3 | | 28,0 | 1,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,5** | **19,9** | **47,2** | **556** | **0,71** | **0,36** | **01,56** | **396,77** | | **68,76** | **1,82** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 13/18 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 33 | 0,5 | 2,7 | 1,8 | 12,29 | | 70,02 | 0,2 |
| 2017/1 | 64/78 | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 200 | 1,8 | 3,9 | 10,1 | 87 | 0,04 | 0,03 | 6,41 | 22,44 | | 14,09 | 0,52 |
| 2017/1 | 126/145 | Сарделька отварная | 70 | 6,6 | 13,8 | 0,51 | 153 | 0,01 | 0,5 | 0 | 13,52 | | 8,79 | 1,06 |
| 2017/2 | 216/85 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,1 | 33,3 | 196 | 0,06 | 0,02 | 0,1 | 9,31 | | 7,31 | 0,74 |
| 2017/2 | 237/106 | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,05 | 0,04 | 0,59 | 1,5 | | 2,08 | 0,09 |
| , |  | Сок яблочный | 200 | 0,9 | 0,18 | 17,4 | 76 | 0,02 | 3,58 | 0 | 12,52 | | 7,15 | 2,5 |
|  |  | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81 | 0,1 | 0 | 0 | 7,2 | | 7,6 | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,2** | **26,48** | **82,01** | **648** | **0,78** | **6,87** | **8,97** | **78,78** | | **116,07** | **6,71** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 251/120 | Оладьи с сгущенным молоком | 70 | 6,4 | 6,0 | 35,4 | 224 | 0,7 | 0,12 | 0,35 | 94,59 | | 15,36 | 0,53 |
| 2017/2 | 304/176 | Кисель клюквенный | 180 | 0 | 0 | 20,0 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | |  | 0,6 |
|  |  | Груша | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 38 | 0 | 54 | 0 | 30,6 | | 11,7 | 0,3 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,2** | **6,2** | **62,7** | **338** | **7** | **54,12** | **0,35** | **125,67** | | **27,06** | **1,43** |
| **Всего за день:** | | | | **42,9** | **52,58** | **191,91** | **1542** | **2,19** | **61,35** | **10,88** | **601,22** | | **101,89** | **9,96** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Сборник рецептур год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки**  **г** | | **Жиры**  **г** | | **Углеводы**  **г** | | **В1**  **мг** | | **В2**  **мг** | | **С**  **мг** | | **Ca**  **мг** | | **Mg**  **мг** | | **Fe**  **мг** |
| 2017/2 | 201/70 | Каша из смеси круп на молоке с маслом | | 200 | | 8,1 | | 9,4 | | 28,9 | | 234 | | 0,20 | | 0,19 | | 0,51 | | 133,6 | | 74,26 | | 2,20 |
| 2017/2 | 286/158 | Чай с сахаром | | 200 | | 0,1 | | 0,03 | | 9,1 | | 25 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0,26 | | 0 | | 0,03 |
|
| 2017/1 | 3/8 | Хлеб с сыром | | 50/15 | | 7,9 | | 47,5 | | 24,2 | | 172 | | 0,08 | | 0,09 | | 0,11 | | 161,5 | | 24,7 | | 1,11 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **16,1** | | **56,93** | | **62,2** | | **431** | | **0,28** | | **0,28** | | **0,62** | | **295,36** | | **98,96** | | **3,34** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 19/24 | | Салат из моркови | 60 | | | 0,7 | | 4,0 | | 6,6 | | 64 | 0 | | 6 | | 0 | | 13,8 | | 8,4 | | 0,6 |
| 2017/1 | 67/81 | | Свекольник на мясном бульоне | 250 | | | 1,8 | | 4,1 | | 11,9 | | 95 | 0,04 | | 0,04 | | 0,39 | | 26,78 | | 22,37 | | 1,2 |
| 2017/1 | 115/133 | | Плов из говядины | 200 | | | 20,8 | | 20,2 | | 30,8 | | 392 | 0,06 | | 0,13 | | 0,52 | | 16,32 | | 43,93 | | 2,93 |
| 2017/2 | 296/168 | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 0,9 | | 0,05 | | 20,6 | | 89 | 0 | | 0,03 | | 0,13 | | 11,2 | | 3,3 | | 0,5 |
|  |  | | Хлеб ржано – пшеничный | 50 | | | 0,23 | | 0 | | 13,8 | | 53 | 0,1 | | 0 | | 0 | | 7,2 | | 7,6 | | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | **24,33** | | **28,35** | | **83,7** | | **693** | **0,2** | | **6,2** | | **1,04** | | **68,1** | | **85,6** | | **6,83** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 227/96 | | Запеканка из творога со сгущенным молоком | | 150 | | 27,5 | | 12,9 | | 35,1 | | 431 | | 0 | | 0,3 | | 0,1 | | 274,41 | | 34,1 | 0,9 |
| 2017/2 | 282/154 | | Кефир | | 180 | | 4,2 | | 3,4 | | 18,8 | | 123 | | 0,1 | | 0,7 | | 0 | | 147,4 | | 18,7 | 0,2 |
|  |  | | Конфета | | 20 | | 0,08 | | 0 | | 15,2 | | 58 | | 0 | | 0 | | 0 | | 00 | | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | **31,78** | | **16,3** | | **69,1** | | **612** | | **0,1** | | **1** | | **0,1** | | **421,81** | | **52,8** | **0,2** |
| **Всего за день:** | | | | | | | **72,21** | | **101,58** | | **215** | | **1736** | | **0,58** | | **7,48** | | **1,76** | | **785,27** | | **237,36** | **10,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | | |
| **Белки**  **г** | | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | | **В1**  **мг** | **В2**  **мг** | **С**  **мг** | **Ca**  **мг** | | **Mg**  **мг** | | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 186/55 | Каша ячневая на молоке | 200 | 7,1 | 7,6 | | | 33,4 | 245 | 0,13 | 0,17 | 0,5 | 134,8 | 30,7 | | 0,8 | |
| 2017/1 | 292/165 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | | | 13,7 | 100 | 0,3 | 0,13 | 0,52 | 110,37 | 26,97 | | 0,88 | |
| 2017/1 | 4/9 | Хлеб с повидлом | 30/40 | 2,4 | 7,5 | | | 36,9 | 222 | 0,04 | 0,03 | 0,08 | 12,6 | 11,1 | | 0,5 | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **13,1** | **18,4** | | | **84** | **567** | **0,47** | **1,33** | **1,1** | **257,77** | **68,77** | | **2,18** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 12/17 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,5 | 2,7 | | | 2,7 | 38 | 0,01 | 0,02 | 4,14 | 8,4 | | 7,87 | | 0,6 |
| 2017/1 | 56/70 | Рассольник домашний на мясном бульоне | 250 | 1,7 | 5,1 | | | 10,9 | 99 | 0,06 | 0,05 | 8,4 | 18,97 | | 19,31 | | 0,7 |
| 2017/1 | 124/143 | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 15,1 | 10,5 | | | 10,1 | 196 | 0,18 | 1,28 | 9,29 | 23,05 | | 17,7 | | 4,73 |
| 2017/2 | 141/8 | Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 3,1 | | | 12,9 | 137 | 0,12 | 0,10 | 10,4 | 35,62 | | 27,6 | | 1,0 |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0,1 | | | 24,8 | 98 | 0 | 0 | 0 | 20,0 | | 8,3 | | 0,5 |
|  |  | Хлеб ржано – пшеничный | 50 | 2,3 | 0,3 | | | 14,8 | 71 | 0,1 | 0 | 0 | 6,3 | | 6,7 | | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **25,3** | **19,1** | | | **75,9** | **639** | **0,2** | **1,45** | **32,23** | **76,72** | | **87,48** | | **8,93** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 261/130 | Пирог с повидлом | 70 | 4,3 | 2,2 | | | 40,4 | 197 | 0,05 | 0,3 | 0,05 | 12,63 | | 7,16 | | 0,7 |
| 2017/2 | 287/159 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,4 | 1,1 | | | 11,3 | 60 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,06 | | 6,9 | | 0,07 |
|  |  | Банан | 100 | 1,1 | 1,3 | | | 30,9 | 40 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | | 4 | | 0,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6,8** | **4,6** | | | **8,28** | **297** | **0,06** | **0,36** | **0,31** | **72,09** | | **18,06** | | **1,37** |
| **Всего за день:** | | | | **45,2** | **42,1** | | | **168,18** | **1503** | **0,73** | **3,14** | **33,64** | **406,58** | | **174,31** | | **12,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | |
| **Белки**  **г** | | | | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | | | **В1**  **мг** | | **В1**  **мг** | | **С**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 194/63 | Каша манная на молоке | 200 | | 4,9 | | 6,7 | | | | 29,9 | | 184 | | 0,06 | | 0,15 | | 0,55 | 112,2 | 25,6 | 0,4 |
| 2017/2 | 291/163 | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | | 1,4 | | 1,4 | | | | 12,3 | | 65 | | 0,01 | | 0,08 | | 0,08 | 51,37 | 5,62 | 0,04 |
|  |  | Хлеб | 50 | | 3,8 | | 1,5 | | | | 25,7 | | 131 | | 0,1 | | 0 | | 0 | 9,5 | 6,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **10,1** | | **9,6** | | | | **67,9** | | **380** | | **0,17** | | **0,23** | | **0,63** | **173,07** | **37,6** | **0,94** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 10/15 | Салат из квашеной капусты | | 60 | | 0,9 | | 3,0 | | | | 4,8 | | 53 | | 0,01 | | 0,01 | 14,88 | 24,77 | 8,44 | 0,34 |
| 2017/1 | 73/87 | Уря с птицей | | 250 | | 14,8 | | 10,3 | | | | 15,1 | | 213 | | 0,10 | | 0,07 | 0,49 | 16,74 | 27,54 | 1,49 |
| 2017/1 | 135/160 | Суфле куриное ( паровое) | | 70 | | 21,3 | | 25,8 | | | | 2,1 | | 326 | | 0,05 | | 0,16 | 0,30 | 35,2 | 17,76 | 1,72 |
| 2017/2 | 170/37 | Пюре гороховое | | 150 | | 2,7 | | 5,0 | | | | 17,7 | | 240 | | 0,1 | | 8,5 | 0 | 33,5 | 24,4 | 1 |
| 2017/2 | 297/169 | Компот из свежих плодов | | 200 | | 0,1 | | 0 | | | | 22,3 | | 69 | | 0 | | 0,6 | 0 | 11.3 | 3,9 | 0,1 |
|  |  | Хлеб ржано – пшеничный | | 50 | | 2,3 | | 0,3 | | | | 14,8 | | 71 | | 0,1 | | 0 | 0 | 6,3 | 6,7 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **42,1** | | **44,4** | | | | **76,8** | | **972** | | **0,36** | | **9,34** | **15,67** | **127,8** | **70,98** | **6,05** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 41/46 | Винегрет овощной | | 80 | | 0,8 | | 1,4 | | | | 4,3 | | 70 | | 0,02 | | 0,02 | 3,11 | 13,94 | 9,7 | 0,41 |
| 2017/2 | 288/160 | Чай с сахаром и лимоном | | 180 | | 0,2 | | 0,03 | | | | 9,3 | | 38 | | 0 | | 0 | 1,2 | 2,73 | 0,73 | 0,06 |
|  |  | Хлеб | | 35 | | 2,6 | | 1 | | | | 1,8 | | 91 | | 0 | | 0 | 0 | 67 | 4,6 | 0,4 |
|  |  | Яблоко | | 75 | | 0,8 | | 0,2 | | | | 7,3 | | 39 | | 0,1 | | 0 | 0 | 30,6 | 6,5 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | **4,4** | | **2,63** | | | | **56,63** | | **238** | | **0,12** | | **0,02** | **4,31** | **114,27** | **21,53** | **1,37** |
| **Всего за день:** | | | | | | **56,6** | | **73,07** | | | | **201,33** | | **1590** | | **0,65** | | **9,59** | **20,61** | **415,14** | **130,11** | **8,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур год /часть** | **№ технологической карты / страница сборника** | **Прием пищи. наименование блюда** | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | |
| **Белки**  **г** | | | | | **Жиры**  **г** | | **Углеводы**  **г** | | | **В1**  **мг** | | | **В2**  **мг** | | | **С**  **мг** | | | **Ca**  **мг** | | | **Mg**  **мг** | | | **Fe**  **мг** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 77/93 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | | | | 4,4 | | | 4,2 | | | | 15,9 | | | 119 | | 0,05 | | | 0,13 | | | 0,52 | | | 108,4 | | | 17,2 | | | 0,4 | |
| 2017/2 | 286/158 | Чай с сахаром | | 200 | | | | 0,1 | | | 0,03 | | | | 11,7 | | | 25 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0,26 | | | 0 | | | 0,5 | |
|
| 2017/1 | 4/13 | Хлеб с маслом и сыром | | 50/15/5 | | | | 7,9 | | | 47,5 | | | | 24,2 | | | 172 | | 0,1 | | | 0,06 | | | 0,11 | | | 161,5 | | | 24,7 | | | 0,5 | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **12,4** | | | **51,73** | | | | **51,8** | | | **316** | | **0,15** | | | **0,19** | | | **0,63** | | | **270,16** | | | **41,9** | | | **1,4** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/1 | 24/29 | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 60 | | | | 0,8 | | | 4,9 | | | 4,8 | | | 66 | | | 0,8 | | | 4,2 | | | 1,2 | | | 20,64 | | | 11,2 | | | 0,72 |
| 2017/1 | 61/75 | Суп картофельный с клецками | | | 250 | | | | 8,0 | | | 7,3 | | | 9,0 | | | 137 | | | 0,04 | | | 0,03 | | | 3,68 | | | 8,42 | | | 12,08 | | | 0,46 |
| 2017/1 | 121/140 | Голубцы ленивые | | | 220 | | | | 14,5 | | | 19,0 | | | 14,5 | | | 301 | | | 0,10 | | | 0,14 | | | 11,9 | | | 40,07 | | | 49,85 | | | 2,9 |
|  |  | Сок яблочный | | | 200 | | | | 0 | | | 0 | | | 14 | | | 55 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 7,4 | | | 1,6 | | | 0 |
|  |  | Хлеб ржано – пшеничный | | | 50 | | | | 2,6 | | | 0,4 | | | 17 | | | 81 | | | 0,1 | | | 0 | | | 0 | | | 7,2 | | | 7,6 | | | 1,6 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **25,9** | | | **31,6** | | | **59,3** | | | **640** | | | **1,04** | | | **4,37** | | | **0,22** | | | **83,73** | | | **82,33** | | | **5,68** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017/2 | 224/93 | Омлет с морковью ( на пару) | | | | 100 | | | | 11,2 | | | 19,4 | | | 4,6 | | | 237 | | | 0,06 | | | 0,36 | | | 0,4 | | | 99,32 | | | 25,52 | | 1,98 |
| 2017/2 | 291/163 | Кофейный напиток на молоке сгущенном | | | | 180 | | | | 1,4 | | | 1,4 | | | 12,3 | | | 65 | | | 0 | | | 0,5 | | | 0 | | | 97,6 | | | 12,8 | | 0,5 |
|  |  | Хлеб | | | | 30 | | | | 3,8 | | | 1,5 | | | 25,7 | | | 131 | | | 0,1 | | | 0 | | | 0 | | | 9,5 | | | 6,5 | | 0,5 |
|  |  | Мармелад | | | | 40 | | | | 3 | | | 3,9 | | | 29,8 | | | 166 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 11,6 | | | 8 | | 0,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **19,4** | | | **26,2** | | | **72,4** | | | **599** | | | **0,16** | | | **0,86** | | | **0,4** | | | **218,02** | | | **52,82** | | **3,78** |
| Всего за день: | | | | | | | | | | **57,7** | | | **109,53** | | | **183,5** | | | **1555** | | | **1,35** | | | **5,42** | | | **1,25** | | | **571,91** | | | **177,05** | | **10,86** |

Детям-аллергикам производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.

Согласно .п. 10.3. СанПиН 2.4.5.2409-08 для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке в образовательных организациях проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией (приложение 6). Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

10.4. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

10.5. Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается

10.7. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ** | **2 ДЕНЬ** | **3 ДЕНЬ** | | **4 ДЕНЬ** | | | **5 ДЕНЬ** | | **6 ДЕНЬ** | | **7 ДЕНЬ** | | **8 ДЕНЬ** | **9 ДЕНЬ** | **10 ДЕНЬ** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Каша манная на молоке  2. Чай с сахаром  3. Хлеб с маслом | 1. Каша овсяная на молоке  2. Кофейный напиток на молоке  3. Хлеб с маслом и сыром | 1. Каша « Дружба» на молоке с маслом  2. Чай с молоком и сахаром  3. Хлеб с сыром | | 1. Каша пшённая на молоке с маслом  2. Чай с сахаром  3. Хлеб с повидлом | 1. Каша пшеничная на молоке  2. Какао на молоке сгущенном  3. Хлеб с маслом | | | 1. Каша рисовая на молоке  2.Кофейный напиток на молоке  3. Хлеб с маслом и сыром | | 1. Каша из смеси круп на молоке с маслом  2. Чай с сахаром  3. Хлеб сыром | | 1. Каша ячневая на молоке с маслом  2. Чай с сахаром  3. Хлеб с повидлом | | 1. Каша манная на молоке  2. Кофейный напиток на сгущенном молоке  3. Хлеб с маслом | 1. Суп молочный с макаронными изделиями  2. Чай с сахаром  3. Хлеб с маслом и сыром |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Салат из белокочанной капусты  2. Уха рыбацкая  3. Сосиски отварные  4. Макароны отварные с соусом томатным  5. Сок яблочный  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из свежего огурца  2. Суп картофельный с бобовыми  3.Тефтели из говядины с рисом  4. Пюре картофельное  5. Компот из смеси сухофруктов  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из св. помидор  2. Борщ  3. Биточки рыбные  4. Рис отварной с соусом  5. Компот из свежих фруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из свежих огурцов и помидор  2. Суп картофельный с макаронными изделиями  3. Гуляш из отварной говядины  4. Пюре гороховое  5. Компот из свежих яблок с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | | 1. Салат из моркови с изюмом  2. Щи из свежей капусты  3. Котлета из говядины  4 Каша гречневая (гарнир)  5 Соус томатный  6. Сок фруктовый  7. Хлеб с ржано-пшеничный | | | 1. Салат из свежего огурца  2. Суп крестьянский с крупой  3. Сардельки отварные  4. макароны отварные с томатным соусом  5. Сок яблочный  6. Хлеб ржано-пшеничный | | 1. Салат из моркови  2. Свекольник  3. Плов из говядины  5. Компот из смеси сухофруктов  6. Хлеб ржано-пшеничный | | 1. Салат из свежих помидор  2. Рассольник  3. Оладьи из печени по- кунцевски  4. Пюре картофельное  5. Сок фруктовый  6. Хлеб ржано-пшеничный | | 1. Салат из квашеной капусты  2. Уря с птицей  3. Суфле куриное  4. Гороховое пюре  5. Компот из свежих плодов с витамином «С»  6. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Салат из отварной свеклы  2. Суп картофельный с клецками  3. Голубцы ленивые  4. Сок яблочный  5. Хлеб ржано-пшеничный |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Рагу овощное  2. Кефир  3. Печенье  4. Хлеб | 1Сырники из творога с сгущенным молоком  2. Какао с молоком  3.Апельсин | 1. Пудинг манный  2. Кисель из концентрата  3.Банан | | 1. Булка « Веснушка»  2. Кефир  3. Яблоко | | 1. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком  2. Чай с лимоном  3. Зефир  4.Хлеб | | | 1. Оладьи с сгущенным молоком  2. Кисель из клюквы  3. Вафли | | 1.Запеканка из творога с вареньем  2. Кефир  3. Апельсин | | 1. Пирог с повидлом  2. Чай с молоком и сахаром  3. Банан | 1. Винегрет овощной  2. Чай с сахаром и лимоном  3. Хлеб  4. Яблоко | 1. Омлет с морковью на пару  2. Кофейный напиток на сгущенном молоке  3. Хлеб  4. Мармелад |

