



И.В.Батакова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	7	31,66	133,24	0,98	100
	Бутерброды с повидлом	45	0,68	0,18	22,6	93,97	0,08	72/2
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	15,33	104	1,43	397
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Борщ со сметаной	180	12,46	14,5	23,96	201,85	2,8	46/64
	Котлета	70	11,01	10,61	11,59	182,17	0,21	299
	Соус томатный	20	0,35	0,6	2,12	15,49	0,91	52/366
	Пюре картофельное	130	3,56	4,69	15,49	140,76	5,54	339
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Полдник</b>								
	Йогурт	180	3,42	3,6	3,6	107,25	0,18	76/401
	Крендель сахарный сад	70	5,07	6,58	44,89	194,38	0	460
<b>Ужин</b>								
	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,7	1,11	411
	огурец соленый	60	0,48	0,06	1,01	7,8	0,6	82/13
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	8,69	36,59	18	84/538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Итого за 1 день.</b>		<b>1955</b>	<b>68,93</b>	<b>70,04</b>	<b>291,18</b>	<b>1945,86</b>	<b>55,17</b>	



УТВЕРЖДАЮ

Зав. д/с

*И.В. Батакова*  
подпись

И.В. Батакова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	5,88	7,03	30,3	208,26	1,6	182
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	3,2	12,18	90,01	1,29	112/414
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
<b>Обед</b>								
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,48	8,4	5,66	18/112
	Суп-лапша домашняя	180	4,56	5,76	11,32	112,09	1,62	94
	Жаркое по-домашнему	180	21,42	18,91	14,1	313,45	6,43	374
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,07	15,34	65,08	0,22	56/376
	Хлеб пшеничный 15/20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной10/15	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	36/115
<b>Полдник</b>								
	Чай с молоком	180	2,17	3,24	7,21	76,67	1,4	66/413
	Блинчики с маслом	70	2,45	10,04	23,74	100	0,7	126/428
	Мармелад	30	0	0,03	20,46	88,8	0	144
<b>Ужин</b>								
	Пудинг из творога с яблоками	180	21,93	14,12	10,25	263,72	0,93	254
	Икра морковная	60	1,2	2,82	7,09	58,74	1,93	138/55
	Кисель витаминизированный	180	0,09	0	32,79	96,81	0,11	187/516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Итого за 2 день.</b>		<b>1925</b>	<b>72,11</b>	<b>70,58</b>	<b>253,64</b>	<b>1848,83</b>	<b>31,89</b>	





И.В.Батакова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная вязкая	200	5,2	9,04	24,93	300,27	1,41	130/182
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
	Сыр (порциями)	12	2,78	2,4	0	41,5	0,08	7
	Какао с молоком	180	3,6	3,6	45	140,55	0,9	74/416
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
<b>Обед</b>								
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,23	15	3	54/112
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	180	3,64	4,15	14,49	102,05	6,05	86
	Зразы рыбные с яйцом	70	14	5,6	2,8	111,75	0,71	50/281
	Рис отварной (гарнир)	130	2,49	3,97	28,54	139,75	0	170/332
	Соус томатный	20	0,35	0,6	2,12	15,49	0,91	52/366
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с повидлом	70	5,68	10,71	38,11	217,38	0,21	28/458
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	401
<b>Ужин</b>								
	Голубцы ленивые	180	14,74	13,05	11,3	229,55	23,35	315
	Соус сметанный	30	0,43	2,18	2,32	27,84	0,03	385
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	8,69	36,59	18	84/538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Итого за 3 день.</b>		<b>1922</b>	<b>70,67</b>	<b>62</b>	<b>275,57</b>	<b>1907,07</b>	<b>69,51</b>	



И.В.Батакова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная вязкая с морковью	200	7,62	7,19	38,93	251,33	2,75	186
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	3,2	12,18	90,01	1,29	112/414
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с клецками	180	1,76	2,17	11,97	70,01	4,14	91
	Рагу из овощей	130	3,69	4,57	19,9	120,89	10,93	26/148
	Котлета мясная	70	9,34	8,03	4,5	126,88	0	386
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	0,01	451
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,07	15,34	65,08	0,22	56/376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,04	2,34	534
	Пряники	70	4,13	3,29	52,5	256,2	0	608
<b>Ужин</b>								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	15,76	17,16	24,65	297,59	0,56	152/251
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,02	1,87	7,08	50,23	4,86	33
	Кисель витаминизированный	180	0,09	0	32,79	96,81	0,11	187/516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Итого за 4 день.</b>		<b>1945</b>	<b>62,08</b>	<b>63,29</b>	<b>301,09</b>	<b>1976,79</b>	<b>46,94</b>	





И.В.Батакова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	4,67	7,61	20	108,39	1,41	176/266
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	12	2,78	2,4	0	41,5	0,08	7
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	15,33	104	1,43	397
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,48	8,4	5,66	18/112
	Суп картофельный с крупой (манная)	180	1,72	0,79	16,17	68,49	5,94	86
	Тефтели из печени с рисом	70	12,97	7,92	14,19	189,62	13,33	301
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	130	3,5	3,64	21,6	123,54	0	335
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Полдник								
	Йогурт	180	3,42	3,6	3,6	107,25	0,18	76/401
	Оладьи	70	5,66	5,19	31,56	196,06	0,52	432
Ужин								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	2,49	2,33	12,26	80,29	5,62	159
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	306
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	8,69	36,59	18	84/538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
	Мармелад	30	0	0,03	20,46	210,6	0	144
Итого за 5 день.		1967	60,85	49,19	253,66	1835,93	65,77	



И.В.Батакова  
 расшрифтовка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,31	5,23	27,9	175,36	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	3,2	12,18	90,01	1,29	112/414
	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	162/227
	Масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,06	36,69	0	6
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,23	15	3	54/112
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	180	3,98	3,33	17,5	116,31	5,35	149
	Запеканка картофельная с печенью	180	14,25	8,65	23,83	250,68	10,74	164
	Соус сметанный с луком	20	0,55	1,02	2,78	23,37	2,02	118/374
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Полдник								
	Йогурт	180	3,42	3,6	3,6	107,25	0,18	76/401
	Крендель сахарный сад	70	5,07	6,58	44,89	194,38	0	460
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	180	14,77	7,77	3,19	142,3	0,46	343
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,88	5,12	3,96	69,35	7	10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	8,69	36,59	18	84/538
	Мармелад	30	0	0,03	20,46	210,6	0	144
Итого за 6 день.		2005	68,79	56,11	259,46	1980,34	61,64	



УТВЕРЖДАЮ

Зав. д/с

И.В.Батакова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37,11	240,58	1,3	271
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
	Сыр (порциями)	12	2,78	2,4	0	41,5	0,08	7
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,48	8,4	5,66	18/112
	Борщ со сметаной	180	12,46	14,5	23,96	201,85	2,8	46/64
	Макаронник с мясом	150	17,4	14,51	24,77	315,84	0,17	309
	Компот из сухофруктов	180	0,09	0,04	7,76	32,42	0,13	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Полдник								
	Чай с молоком	180	2,17	3,24	7,21	76,67	1,4	66/413
	Пряники	70	4,13	3,29	52,5	256,2	0	608
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	180	11,59	11,58	17,39	171,75	1,86	58/252
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,6	1,48	3,7	30,78	0,1	446
	Кисель витаминизированный	180	0,09	0	32,79	96,81	0,11	187/516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Итого за 7 день.		1852	72	63,02	300,89	1952,17	24,78	

УТВЕРЖДАЮ

Зав. д/с

И.В.Батакова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	7	31,66	133,24	0,98	100
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
	Сыр (порциями)	12	2,78	2,4	0	41,5	0,08	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	3,2	12,18	90,01	1,29	112/414
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") на курином бульоне	180	3,67	4,25	14,3	102,4	6,05	86
	Котлета	70	11,01	10,61	11,59	182,17	0,21	299
	Соус томатный	20	0,35	0,6	2,12	15,49	0,91	52/366
	Рагу из овощей	130	3,69	4,57	19,9	120,89	10,93	26/148
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Полдник								
	Йогурт	180	3,42	3,6	3,6	107,25	0,18	76/401
	Блинчики с маслом	70	2,45	10,04	23,74	100	0,7	126/428
Ужин								
	икра кабачковая 1	60	5,4	9	4,8	46,95	0	122
	Рыба, тушеная с овощами в соусе	70	16,39	11,55	6,61	159,58	3,86	261
	гороховое пюре	130	2,6	2,6	18,72	138,27	0	14/422
	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	162/227
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	8,69	36,59	18	84/538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Итого за 8 день.		2027	76,25	84,56	248,37	1865,3	66,52	



УТВЕРЖДАЮ

Зав. д/с

И.В.Батакова

ресиндровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	242,99	1,34	270
	Бутерброды с повидлом	45	0,68	0,18	22,6	93,97	0,08	72/2
	Какао с молоком	180	3,62	3,02	15,33	104	1,43	397
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,48	8,4	5,66	18/112
	Суп-лапша домашняя	180	4,56	5,76	11,32	112,09	1,62	94
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	180	12,6	14,95	23,4	199,34	18,57	100
	Компот из сухофруктов	180	0,09	0,04	7,76	32,42	0,13	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Полдник								
	Оладьи	70	5,66	5,19	31,56	196,06	0,52	432
	Чай с молоком	180	2,17	3,24	7,21	76,67	1,4	66/413
Ужин								
	Вареники ленивые (отварные)	180	24,63	21,83	25,34	402,38	0,32	244
	Икра морковная	60	1,21	4,32	8,45	99,84	2,9	124
	Кисель витаминизированный	180	0,09	0	32,79	96,81	0,11	187/516
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
Итого за 9 день.		1915	72,03	67,67	281,1	1957,37	44,08	

УТВЕРЖДАЮ

Зав. д/с



И.В.Батакова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром	200	9,79	6,63	40,2	260,07	2,06	182
	Батон нарезной	30	1,9	0,2	12,3	58,75	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	3,2	12,18	90,01	1,29	112/414
	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	162/227
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
<b>Обед</b>								
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,48	8,4	5,66	18/112
	Суп картофельный с крупой (перловая) на курином бульоне	180	3,75	3,97	17,35	110,34	6,04	86
	Голубцы ленивые	180	14,74	13,05	11,3	229,55	23,35	315
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная	70	5,54	5,7	41,71	240,52	0	467
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	401
<b>Ужин</b>								
	Запеканка картофельная с печенью	180	14,25	8,65	23,83	250,68	10,74	164
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	0,01	451
	Маринад свекольный	60	1,4	1,68	9,64	59,64	1,89	104/124
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	8,69	36,59	18	84/538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	4/114
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,36	9,02	52,2	0	24/115
<b>Итого за 10 день.</b>		<b>1975</b>	<b>75,38</b>	<b>61,02</b>	<b>262,51</b>	<b>1949,76</b>	<b>83,9</b>	