

**ПОНЕДЕЛЬНИК 13.05.2024**

| Наименование изделия                             | Выход, г | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | Витамин С, мг | № рецепта |
|--|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |          |             |             |              |               |               |           |
| Каша гречневая рассыпчатая с сахаром, сл. маслом | 155      | 8,9         | 6,3         | 40           | 251,9         | -             | 330       |
| Чай с сахаром                                    | 180      | 0,1         | 0,02        | 10           | 40            | 0,03          | 411       |
| Бутерброд со сливочным маслом                    | 20/5     | 1,3         | 3,8         | 7,3          | 68            | -             | 1         |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                            |          |             |             |              |               |               |           |
| Сок  | 100      | 0,5         | 0,1         | 10,1         | 42,9          | 2             | 401       |
| <b>ОБЕД</b>                                      |          |             |             |              |               |               |           |
| Салат из отварной моркови                        | 30       | 0,5         | 1,5         | 2,6          | 25,8          | 10,5          | 42        |
| Суп картофельный с клёцками на курином бульоне   | 200      | 1,7         | 2,7         | 9,7          | 69,8          | 4,6           | 91/128    |
| Голубцы ленивые в соусе                          | 200/30   | 16,1        | 16,1        | 20,5         | 319           | 50            | 315/366   |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата           | 180      | 0           | 0           | 16           | 61            | 7             | 396       |
| Хлеб ржаной                                      | 30       | 2           | 0,4         | 10           | 52,2          | -             | 1         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                   |          |             |             |              |               |               |           |
| Сдоба обыкновенная                               | 50       | 3,9         | 2,4         | 26,2         | 141           | -             | 449       |
| Компот из изюма                                  | 180      | 0,4         | 0,02        | 25           | 102           | 0,4           | 394       |
| <b>Итого за день</b>                             |          | <b>35,4</b> | <b>33,3</b> | <b>177,4</b> | <b>1174,0</b> | <b>74,5</b>   |           |

**ВТОРНИК 14.05.2024**

| Наименование изделия                  | Выход, г | Белки, г      | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | Витамин С, мг | № рецепта |
|---------------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |          |               |              |              |               |               |           |
| Сырники творожные со сметанным соусом | 100/30   | 56            | 15,07        | 13,2         | 256,2         | 0,3           | 245/372   |
| Чай с молоком                         | 180      | 2,7           | 2,3          | 14,3         | 89            | 1,2           | 413       |
| Бутерброд со сливочным маслом         | 20/5     | 1,3           | 3,8          | 7,3          | 68            | -             | 1         |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                 |          |               |              |              |               |               |           |
| Компот из лимона                      | 100      | 0,2           | 0,1          | 16,9         | 68,6          | 4,1           | 392       |
| <b>ОБЕД</b>                           |          |               |              |              |               |               |           |
| Салат из свёклы с яблоком             | 25       | 0,36          | 1,52         | 2,1          | 23,3          | 2,4           | 36        |
| Бульон куриный с гренками             | 200/8    | 5,8           | 5,8          | 24,1         | 172,2         | 4             | 117       |
| Запеканка из говяжьей печени с рисом  | 100/150  | 18,6          | 7,4          | 20,5         | 223           | 8,7           | 311       |
| Компот из с/ф                         | 180      | 0,4           | 0,02         | 25           | 102           | 0,4           | 394       |
| Хлеб ржаной                           | 30       | 2             | 0,4          | 10           | 52,2          | -             | 1         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |          |               |              |              |               |               |           |
| Компот из свежих яблок                | 180      | 14,4          | 14,4         | 21,5         | 87,8          | 1,6           | 390       |
| Батон «Умница»                        | 20       | 2             | 0,7          | 10,1         | 51,6          | -             | 2         |
| Банан                                 | 150      | 2,25          | 0,75         | 31,5         | 142,5         | 15            | 386       |
| <b>Итого за день</b>                  |          | <b>106,05</b> | <b>52,25</b> | <b>196,5</b> | <b>1336,4</b> | <b>37,7</b>   |           |

**СРЕДА 15.05.2024**

| Наименование изделия  | Выход, г | Белки, г  | Жиры, г   | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | Витамин С, мг | № рецепта |
|---|----------|-----------|-----------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>  |          |           |           |              |               |               |           |
| Каша манная молочная вязкая                                       | 200      | 3,2       | 3,9       | 26,4         | 153           | -             | 182       |
| Какао с молоком   | 180      | 3,7       | 3,2       | 15,8         | 107           | 1,43          | 416       |
| Бутерброд со сливочным маслом                                     | 20/5     | 2,3       | 8,4       | 15,6         | 144,6         | -             | 1         |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>   |          |           |           |              |               |               |           |
| Напиток из изюма  | 100      | 0,2       | 0,02      | 13,9         | 56,5          | 4,4           | 394       |
| <b>ОБЕД</b>   |          |           |           |              |               |               |           |
| Салат из репчатого лука   | 25       | 0,3       | 0,03      | 3            | 13,1          | 1,2           | 11        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200      | 1,5       | 4         | 10,2         | 82            | 8,23          | 63        |
| Запеканка картофельная с мясом                                    | 190      | 12,1      | 10        | 25,7         | 237           | 3,8           | 308       |
| Компот из свежих яблок  | 180      | 14,4      | 14,4      | 21,5         | 87,8          | 1,6           | 390       |
| Хлеб ржаной   | 30       | 2         | 0,4       | 10           | 52,2          | -             | 1         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |          |           |           |              |               |               |           |
| Кисломолочный напиток   | 180      | 5,2       | 4,5       | 7,2          | 90            | 1,3           | 420       |
| Батон «Умница»  | 20       | 2         | 0,7       | 10,1         | 35,9          | -             | 50        |
| <b>Итого за день</b>  |          | <b>47</b> | <b>50</b> | <b>166,2</b> | <b>1078,0</b> | <b>34</b>     |           |

**ЧЕТВЕРГ 16.05.2024**

| Наименование изделия                          | Выход, г | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | Витамин С, мг | № рецепта |
|---|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |          |             |             |              |               |               |           |
| Суп молочный с макаронными изделиями          | 200      | 5,8         | 5,2         | 18,8         | 145,2         | 0,9           | 100       |
| Крем-брюле                                    | 180      | 4,6         | 4,1         | 22,6         | 141,9         | 2,1           | 15        |
| Бутерброд со сливочным маслом                 | 20/5     | 2,5         | 7,6         | 14,6         | 136           | -             | 1         |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                         |          |             |             |              |               |               |           |
| Компот из с/ф                                 | 100      | 0,2         | 0,02        | 13,9         | 56,7          | 0,02          | 394       |
| <b>ОБЕД</b>                                   |          |             |             |              |               |               |           |
| Салат из отварной моркови с яблоком           | 30       | 0,4         | 1,9         | 2,3          | 27,6          | 2,9           | 41        |
| Суп картофельный с крупой на курином бульоне  | 200      | 1,8         | 2,3         | 11,4         | 73,2          | 6,6           | 86        |
| Рыба, тушенная с овощами, с картофельным пюре | 80/150   | 66,4        | 9,4         | 22,6         | 218,3         | 20            | 261/339   |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата        | 180      | 0           | 0           | 16           | 61            | 7             | 396       |
| Хлеб ржаной                                   | 30       | 2           | 0,4         | 10           | 52,2          | -             | 1         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |          |             |             |              |               |               |           |
| Чай с сахаром                                 | 180      | 0,1         | 0,02        | 10           | 40            | 0,03          | 411       |
| Батон «Умница»                                | 20       | 2           | 0,7         | 10,1         | 51,6          | -             | 2         |
| <b>Итого за день</b>                          |          | <b>85,8</b> | <b>31,6</b> | <b>152,3</b> | <b>1003,7</b> | <b>39,6</b>   |           |

**ПЯТНИЦА 17.05.2024**

| Наименование изделия                      | Выход, г | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | Витамин С, мг | № рецепта          |
|---|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |          |             |             |              |               |               |                    |
| Каша геркулесовая молочная вязкая         | 180      | 3,9         | 3,5         | 30,4         | 168,8         | -             | 182                |
| Кофейный напиток с молоком                | 180      | 2,9         | 2,4         | 14,4         | 91            | 1,2           | 414                |
| Бутерброд со сливочным маслом             | 20/5     | 1,3         | 3,8         | 7,3          | 68            | -             | 1                  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                     |          |             |             |              |               |               |                    |
| Напиток из изюма                          | 100      | 0,2         | 0,02        | 13,9         | 56,5          | 4,4           | 394                |
| <b>ОБЕД</b>                               |          |             |             |              |               |               |                    |
| Салат из свёклы                           | 30       | 0,3         | 1,6         | 3,4          | 29,01         | 2,8           | 34                 |
| Суп картофельный на курином бульоне       | 200      | 3,8         | 4,2         | 12,7         | 100           | 12,7          | 83                 |
| Суфле из куриного мяса с тушеной капустой | 80/150   | 18,7        | 53,7        | 20,4         | 279           | 25,2          | 327/143            |
| Компот из лимона                          | 180      | 0,4         | 0,1         | 30,3         | 123,5         | 7,4           | 392                |
| Хлеб ржаной                               | 30       | 2           | 0,4         | 10           | 52,2          | -             | 1                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |          |             |             |              |               |               |                    |
| Молоко кипячённое                         | 180      | 5,5         | 4,9         | 9,1          | 102           | 2,5           | 419                |
| Печенье                                   | 30       | 2,3         | 3           | 22,4         | 125,1         | -             | готовый<br>продукт |
| <b>Итого за день</b>                      |          | <b>41,3</b> | <b>77,6</b> | <b>174,3</b> | <b>1195,0</b> | <b>56,2</b>   |                    |

