

День: первый

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая технологическая карта №114	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Кофейный напиток с молоком (второй вариант) Технологическая карта №287	200	1,40	1,60	17,35	89,32
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Апельсин	1/75	0,70	0,0	6,30	28,50
						391,55
1	Борщ из свежей капусты Технологическая карта №35	50/250	13,28	13,3	9,4	250,5
2	Картофель отварной. Технологическая карта №239	200/8	4,18	9,38	18,4	243,28
3	Мясо отварное Технологическая карта № 190	50	14,47	5,57	0,36	107,61
4	Сок фруктовый Технологическая карта № 293	200	2,0	0,20	5,8	36,00
5	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Помидор свежий	50	0,0	0,0	2,1	9,5
						752,69

Всего в день: 1144,24

72,25

День: **второй**

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп молочный с макаронными изделиями Технологическая карта № 53	250/7	6,98	7,65	24,66	195,10
2	Какао с молоком (1 вариант) Технологическая карта №269	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Яблоко	1/100	0,30	0/0	10,20	41,40
1	Рассольник домашний Технологическая карта № 41	50/250	5,03	11,30	32,38	149,60
2	Плов из отварной говядины Технологическая карта № 193	100/200	32,44	27,58	44,94	557,82
3	Компот из смеси сухофруктов Технологическая карта № 283	200	0,56	0/0	27,89	113,79
4	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Огурец свежий	50	0,4	0/0	1,5	7,5

Всего в день: 1388,53

День: третий

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Запеканка манная с изюмом, Технологическая карта № 118	205	9,08	12,23	53,84	360,42
2	Молоко кипячёное Технологическая карта №288	200	5,59	6,38	9,38	117,31
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Груша	1/100	0,4	0/0	10,7	42,0
1	Суп картофельный с макаронными изделиями Технологическая карта № 47	50/250	2,83	2,86	21,76	124,09
2	Капуста тушеная Технологическая карта №235	200	5,24	6,46	26,9	174,34
3	Рыба тушёная в томате с овощами Технологическая карта № 172	100/100	20,74	11,47	10,72	228,98
4	Кисель из свежих ягод Технологическая карта №276	200	0,12	-	21,15	85,07
5	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Помидор свежий	50	0,0	0,0	2,1	9,5

Всего в день: 1566,91

День: **четвёртый**

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Сырники из творога Технологическая карта № 154	155	27,12	5,24	44,67	334,32
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант) Технологическая карта №286	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Банан	1/100				80
1	Суп картофельный с клецками Технологическая карта № 46	250/30	3,75	3,29	16/84	111,94
2	Каша гречневая рассыпчатая Технологическая карта №219	200	11,64	7,24	60,0	351,74
3	Гуляш из говядины Технологическая карта № 180	100/50	27,1	30,26	8,42	414,41
4	Напиток «Золотой шар»	200	0,9	0/0	22	91,6
5	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Огурец свежий	50	0,4	0/0	1,5	7,5

Всего в день: 1679,6

День: пятый

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша манная молочная жидкая Технологическая карта № 107	200	6,20	8,05	31,09	222,02
2	Чай с лимоном Технологическая карта №294	200	0,07	0,01	15,31	61,62
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Яблоко	1/100	0,30	0/0	10,20	41,40
1	Суп-лапша домашняя Технологическая карта № 56	60/250	2,45	4,89	13,91	109,38
2	Рагу из овощей Технологическая карта №92	205	3,72	14,87	22,57	238,99
3	Птица отварная Технологическая карта № 212	100	26,02	26,0	1,38	346,6
4	Сок фруктовый технологическая карта №293	200	2,0	0,2	5,8	36
5	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8

Всего в день: 1225,41

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая Технологическая карта № 109	205	6,33	8,90	25,49	207,38
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант) Технологическая карта №286	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Банан	1/100				80
1	Суп картофельный с бобовыми Технологическая карта № 45	50/250	2,34	3,89	13,61	98,79
2	Плов из отварной говядины Технологическая карта №193	100/200	29,19	24,82	40,45	502,04
3	Компот из смеси сухофруктов Технологическая карта № 283	200	0,56	0/0	27,89	113,79
4	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8

Всего в день: 1290,09

День: седьмой

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Какао с молоком (1 вариант) Технологическая карта № 269	200	3,77	3,93	25,95	153,92
2	Запеканка из творога с соусом Технологическая карта №141	200	29,22	12,11	29,1	342,23
3	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	26,0	102,6
4	Яблоко	1/100	0,30	0/0	10,20	41,40
1	Щи из свежей капусты с картофелем Технологическая карта № 63	50/250	2,09	6,33	10,64	107,83
2	Макаронные изделия отварные Технологическая карта №227	200	7,36	7,06	47,1	281,46
3	Тефтели из говядины паровые Технологическая карта № 201	100	17,13	19,46	10,87	290,42
4	Кисель ягодный технологическая карта №275	200	0,15	0/0	38,71	155,43
4	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8

Всего в день: 1581,09

8 81

День: **восьмой**

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша гречневая вязкая на молоке Технологическая карта № 104	205	7,94	8,21	35,13	246,17
2	Кофейный напиток с молоком «вариант №2)Технологическая карта №287	200	1,40	1,60	17,35	89,32
3	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	26,0	102,6
4	Апельсин	1/100	0,9	0/0	8,4	38
1	Суп картофельный с клёцками Технологическая карта № 46	50/250	3,75	3,29	16,84	111,94
2	Рис отварной Технологическая карта №224	200	5,18	6,78	53,7	300, 24
3	Рыба тушёная в томате с овощами Технологическая карта № 172	100/100	20,74	11,47	10,72	228,98
4	Сок абрикосовый технологическая карта №293	200	2,0	0,20	5,80	36,00
4	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8

Всего в день: 1259,05

нь: среда

деля: вторая

зон: летний

Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Каша пшенная молочная жидкая Технологическая карта № 112	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Сок фруктовый и ягодный Технологическая карта №293	200	2,0	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
Банан	1/100				80
Рассольник ленинградский Технологическая карта № 42	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Картофель отварной Технологическая карта №239	200	4,18	9,38	36,28	243,8
Котлета из говядины Технологическая карта № 189	50	5,34	5,86	2,87	88,38
Компот из смеси сухофруктов технологическая карта №283	200	0,56	27,89	0/0	113,79
Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
Помидор свежий	50	0,3	0/0	2,1	9,5

в день: 1117,63

День: десятый

Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	Изделия макаронные отварные Технологическая карта № 227	205	5,39	7,23	55,5	308,58
2	Мясо отварное . Технологическая карта № 190	50	14,47	5,57	0,36	107,61
3	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Чай с лимоном с сахаром технологическая карта №294	200	0,1	0/0	15,0	60,4
5	Груша	1/100	0,4	0/0	10,7	42,0
						582,19
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками Технологическая карта № 48	35/250	9,76	6,82	19,07	175,10
2	Плов из отварной говядины Технологическая карта №193	100/200	29,19	24,82	40,45	502,04
3	Кисель ягодный Технологическая карта № 275	200	0,15	0/0	38,71	155,43
4	Хлеб пшенично- ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
						938,37

Всего в день:1520,56