

| День         | Наименование                      | № Рецептуры | Выход,г    |
|--------------|-----------------------------------|-------------|------------|
| 1 день       | Щи из свежей капусты с картофелем | 88          | 200        |
|              | Винегрет овощной                  | 67          | 100        |
|              | Хлеб пшеничный                    |             | 51         |
|              | Масло сливочное порциями          | 14          | 20         |
|              | Сыр порциями                      | 15          | 30         |
|              | Чай с лимоном                     | 377/375     | 200        |
|              | <b>Итого</b>                      |             | <b>601</b> |
| 2 день       | Рассольник домашний               | 95          | 200        |
|              | Макароны отварные с сыром         | 204         | 125        |
|              | Хлеб пшеничный                    |             | 51         |
|              | Масло сливочное порциями          | 14          | 10         |
|              | Сыр порциями                      | 15          | 30         |
|              | Чай с лимоном                     | 377/375     | 200        |
|              | Яблоки                            | 338         | 100        |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>716</b>  |            |
| 3 день       | Борщ с капустой и картофелем      | 82          | 200        |
|              | Салат из моркови с сахаром        | 62          | 100        |
|              | Сыр порциями                      | 15          | 30         |
|              | Хлеб пшеничный                    |             | 51         |
|              | Масло сливочное порциями          | 14          | 20         |
|              | Напиток из плодов шиповника       | 388         | 200        |
|              | Бананы                            | 338         | 100        |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>701</b>  |            |
| 4 день       | Щи из свежей капусты              | 87          | 200        |
|              | Макароны отварные с сыром         | 204         | 125        |
|              | Хлеб пшеничный                    |             | 51         |
|              | Масло сливочное порциями          | 14          | 10         |
|              | Сыр порциями                      | 15          | 30         |
|              | Чай с лимоном                     | 377/375     | 200        |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>616</b>  |            |
| 5 день       | Щи из свежей капусты              | 87          | 200        |
|              | Плов                              | 265         | 150        |
|              | Хлеб пшеничный                    |             | 51         |
|              | Сыр порциями                      | 15          | 30         |
|              | Чай с лимоном                     | 377/375     | 200        |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>631</b>  |            |
| 6 день       | Щи из свежей капусты с картофелем | 88          | 200        |
|              | Винегрет овощной                  | 67          | 100        |
|              | Хлеб пшеничный                    |             | 51         |
|              | Масло сливочное порциями          | 14          | 20         |
|              | Сыр порциями                      | 15          | 30         |
|              | Чай с лимоном                     | 377/375     | 200        |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>601</b>  |            |

|         |                                     |         |            |
|---------|-------------------------------------|---------|------------|
| 7 день  | Борщ с капустой и картофелем        | 82      | 200        |
|         | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         |
|         | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         |
|         | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        |
|         | Бананы                              | 338     | 100        |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>701</b> |
| 8 день  | Рассольник домашний                 | 95      | 200        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         |
|         | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        |
|         | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         |
|         | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        |
|         | Мандарины                           | 341     | 135        |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>736</b> |
| 9 день  | Щи из свежей капусты                | 87      | 200        |
|         | Плов                                | 265     | 150        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         |
|         | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>631</b> |
| 10 день | Рагу из овощей                      | 143     | 105        |
|         | Макароны отварные с сыром           | 204     | 125        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         |
|         | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>511</b> |
| 11 день | Борщ с капустой и картофелем        | 82      | 200        |
|         | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         |
|         | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         |
|         | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        |
|         | Бананы                              | 338     | 100        |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>701</b> |
| 12 день | Борщ с капустой и картофелем        | 82      | 200        |
|         | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         |
|         | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         |
|         | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        |
|         | Бананы                              | 338     | 100        |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>701</b> |

| Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       | Стоимость    |
|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|              |              |              |               | 1 порция     |
| 1,41         | 3,96         | 6,32         | 66,56         | 5,11         |
| 1,39         | 20,04        | 13,1         | 238,32        | 5,63         |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        | 12,6         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          | 3,25         |
| <b>14,08</b> | <b>47,88</b> | <b>59,51</b> | <b>725,28</b> | <b>45,83</b> |
| 1,67         | 4,07         | 10,15        | 83,91         | 7,97         |
| 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        | 18,56        |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         | 6,3          |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          | 3,25         |
| 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,4          | 12           |
| <b>21,73</b> | <b>31,05</b> | <b>81,23</b> | <b>691,29</b> | <b>67,32</b> |
| 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         | 5,74         |
| 1,23         | 0,09         | 11,48        | 51,65         | 2,52         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        | 12,6         |
| 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         | 2,92         |
| 1,5          | 0,5          | 21           | 94,5          | 23           |
| <b>16</b>    | <b>28,67</b> | <b>86,88</b> | <b>669,55</b> | <b>66,02</b> |
| 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         | 3,35         |
| 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        | 18,56        |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         | 6,3          |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          | 3,25         |
| <b>21,06</b> | <b>30,49</b> | <b>66</b>    | <b>622,65</b> | <b>50,7</b>  |
| 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         | 3,35         |
| 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        | 34,74        |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          | 3,25         |
| <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b> | <b>669,94</b> | <b>60,58</b> |
| 1,41         | 3,96         | 6,32         | 66,56         | 5,11         |
| 1,39         | 20,04        | 13,1         | 238,32        | 5,63         |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        | 12,6         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          | 3,25         |
| <b>14,08</b> | <b>47,88</b> | <b>59,51</b> | <b>725,28</b> | <b>45,83</b> |

|              |              |              |               |              |
|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         | 5,74         |
| 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         | 6,88         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        | 12,6         |
| 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         | 2,92         |
| 1,5          | 0,5          | 21           | 94,5          | 23           |
| <b>15,73</b> | <b>34,66</b> | <b>79,05</b> | <b>691,06</b> | <b>70,38</b> |
| 1,67         | 4,07         | 10,15        | 83,91         | 7,97         |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         | 6,88         |
| 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        | 12,6         |
| 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         | 2,92         |
| 0,8          | 0,2          | 22,5         | 95            | 34,77        |
| <b>15,26</b> | <b>34,49</b> | <b>81,95</b> | <b>699,25</b> | <b>84,38</b> |
| 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         | 3,35         |
| 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        | 34,74        |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          | 3,25         |
| <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b> | <b>669,94</b> | <b>60,58</b> |
| 1,77         | 10,99        | 8,6          | 140,39        | 7,77         |
| 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        | 18,56        |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          | 3,25         |
| <b>21,35</b> | <b>30,32</b> | <b>69,75</b> | <b>637,28</b> | <b>48,82</b> |
| 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         | 5,74         |
| 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         | 6,88         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        | 12,6         |
| 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         | 2,92         |
| 1,5          | 0,5          | 21           | 94,5          | 23           |
| <b>15,73</b> | <b>34,66</b> | <b>79,05</b> | <b>691,06</b> | <b>70,38</b> |
| 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         | 5,74         |
| 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         | 6,88         |
| 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        | 17,4         |
| 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        | 1,84         |
| 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        | 12,6         |
| 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         | 2,92         |
| 1,5          | 0,5          | 21           | 94,5          | 23           |
| <b>15,73</b> | <b>34,66</b> | <b>79,05</b> | <b>691,06</b> | <b>70,38</b> |