Понедельник Неделя: вторая Дата 26.12.2022г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№7 №20 №4	1. Икра кабачковая. 2. Макаронные изделия отварные с маслом. 3. Сок фруктовый.	60 150 180	2,8 0,61 2,45	5,8 0,25 0,45	13,9 18,67 16,74	46,80 203 123,00
		390	**40,04**	**8,32**	**230,43**	**372,8**
№8 №16 №8 №4д №4а	1. Суп крестьянский мясной со сметаной 2. Плов с изюмом 3. Компот из с/ф+С витамин. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	1,8 2,35 0,56 2,45 3,0	3,96 9,75 - 0,85 0,5	11,75 26,55 27,89 16,74 22,1	86,4 306 148,32 117,5 79,6
		600	**10,16**	**15,06**	**105,03**	**737,82**
№4 №6 4д	1. Каша «Горошница» 2. Напиток из плодов шиповника. 3. Хлеб пшеничный	150 180 50	46.3 0,61 2,45	3.5 0,25 0,85	18.8 18,67 16,74	170 79,0 117,5
		380	**49,36**	**4,6**	**54,21**	**366,5**
	Итого	**1370**	**99,56**	**27,98**	**389,67**	**1477,12**

Вторник Неделя: вторая Дата 27.12.2022г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №21 №3	1. Бутерброды с повидлом 2. Яйца вареные 3. Чай с сахаром	50 40 180/12	2,51 5.08 0,90	3,93 4.60 0,00	28,88 0.28 18,18	161 63 43
		282	**8,49**	**8,53**	**47,34**	**267**
№5 №2,№31 №8 №4д №4а	1. Суп – лапша домашняя 2. Каша гречневая, гуляш 3. Компот из кураги 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 180/50 180 50 40	8.85 0,38/13,75 0.48 2.42 3.0	20.27 64,16/10,86 - 0.85 0.5	47.69 0,62/3,49 23.8 16.74 22.1	88,02 170,46 148,32 117,5 79,6
		680	**28,88**	**96,64**	**114,44**	**603,9**
№5 №9	1. Оладьи со сгущенным молоком 2. Кисель	150/15 200	9,35 0	8,63 0	81,39 18	421,46 46,5
		365	**9,35**	**8,63**	**99,39**	**467,96**
	Итого	**1327**	**46,72**	**113,83**	**261,17**	**1338,86**

Среда Неделя: вторая Дата 28.12.2022г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№10	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	6.35	8.51	21.86	168,3
№5	2. Какао	180	3.67	3.19	15.82	107
№4г	3. Батон	30	7,8	2,4	56,6	79,2
		390	**17,82**	**14,1**	**94,28**	**379.77**
№3	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	3,68	7,07	8,58	105,67
№13	2. Кулеш с мясом из смеси круп (перловая)	150	9.3	1.1	66.9	280,6
№8	3. Компот из с/ф	180	0.56	0	27,89	148,32
№4д	4. Хлеб пшеничный	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4а	5. Хлеб ржаной	40	3.0	0.5	22.1	79,6
		600	**18.99**	**19,32**	**142,21**	**731,69**
№16	1. Вафли	30	4,8	1,5	26,3	157,5
№6	2. Сырники творожные со сгущ. молоком	140/30	11,2	12,69	40,2	475,3
№3	3. Чай с сахаром.	180/12	0.90	0,00	18,18	43
		402	**16,9**	**14,19**	**84,68**	**491,4**
	Итого	**1392**	**53,71**	**47,61**	**321,17**	**1577,59**

Четверг Неделя: вторая Дата 29.12.2022г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №11 №9	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша вязкая пшеничная 3. Кисель	50 180 200	2,51 7,49 0	3,93 11,27 0	28,88 39,35 13,5	161 260,1 46,5
		430	**10**	**15,2**	**81,73**	**467,6**
№7 №28 №22 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый) 2. Рыба, припущенная с овощами. 3. Картофельное пюре 4. Компот из изюма +С витамин. 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	180 80 150 180 50 40	6.5 5.91 1,83 0.48 2.45 3.0	5.2 0.25 3,14 0 0.85 0.5	22.09 2.54 10,84 23.8 16.74 22.1	137,55 36,00 157,5 148,32 117,5 79,6
		680	**20,17**	**9,94**	**98,11**	**676,47**
№9 №15 №4	1. Салат из ст. свеклы. 2. Рис отварной с маслом. 3. Сок фруктовый	50 180 180	0,71 3.9 0,90	3,04 5,5 0	4,18 39.1 18,18	46,95 151,68 123,00
		410	**5,51**	**8,54**	**61,46**	**297.2**
	Итого	**1520**	**35,68**	**33,68**	**241,3**	**1465,7**

Пятница Неделя: вторая Дата 30.12.2022г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6 №1 №4д	1. Суп молочный с крупой 2. Кофейный напиток 3. Хлеб	180 180 50	7,18 2,85 2,45	6,51 2,41 0,85	23,54 14,36 16,74	139,5 91,00 117,5
		410	**13,76**	**13,13**	**68,34**	**348**
№7 №26 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом (фасолевый) 2. Капуста тушеная с мясом 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 180 180 50 40	6,5 10 0.43 2.45 3.0	5,2 8,2 0 0.85 0.5	22,09 10,8 21.42 16.74 22.1	101,8 229 148,32 117,5 79,6
		630	**22,38**	**14,75**	**93,15**	**676,22**
№15 №38 №3	1. Конфеты 2. Лапшевник 3. Чай с сахаром	100 200 180/12	9,70 7,7 2,79	3,10 6,91 3,19	52,60 23,03 19,71	90,16 246,6 43
		522	**20,19**	**13,2**	**95,34**	**379,76**
	Итого	**1562**	**56,33**	**41,08**	**256,83**	**1403,98**

Понедельник Неделя: первая Дата 09.01.2023г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№7 №20 №4	4. Икра кабачковая. 5. Макаронные изделия отварные с маслом. 6. Сок фруктовый.	60 150 180	2,8 0,61 2,45	5,8 0,25 0,45	13,9 18,67 16,74	46,80 203 123,00
		390	**40,04**	**8,32**	**230,43**	**372,8**
№8 №16 №8 №4д №4а	6. Суп крестьянский мясной со сметаной 7. Плов с изюмом 8. Компот из с/ф+С витамин. 9. Хлеб пшеничный. 10. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	1,8 2,35 0,56 2,45 3,0	3,96 9,75 - 0,85 0,5	11,75 26,55 27,89 16,74 22,1	86,4 306 148,32 117,5 79,6
		600	**10,16**	**15,06**	**105,03**	**737,82**
№4 №6 4д	4. Каша «Горошница» 5. Напиток из плодов шиповника. 6. Хлеб пшеничный	150 180 50	46.3 0,61 2,45	3.5 0,25 0,85	18.8 18,67 16,74	170 79,0 117,5
		380	**49,36**	**4,6**	**54,21**	**366,5**
	Итого	**1370**	**99,56**	**27,98**	**389,67**	**1477,12**

Вторник Неделя: первая Дата 10.01.2023г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №21 №3	4. Бутерброды с повидлом 5. Яйца вареные 6. Чай с сахаром	50 40 180/12	2,51 5.08 0,90	3,93 4.60 0,00	28,88 0.28 18,18	161 63 43
		282	**8,49**	**8,53**	**47,34**	**267**
№5 №2,№52 №6 №8 №4д №4а	6. Суп – лапша домашняя 7. Каша гречневая, соус, сосиски 8. Компот из кураги 9. Хлеб пшеничный 10. Хлеб ржаной	180 150/75/50 180 50 40	8.85 0,38/0,69/7,98 0.48 2.42 3.0	20.27 64,16/1,95/10,3 0.85 0.5	47.69 0,62/3,09/0,84 23.8 16.74 22.1	88,02 93,0/60/100,21 148,32 117,5 79,6
		725	**23,8**	**98,03**	**114,88**	**686,65**
№5 №9	3. Оладьи со сгущенным молоком 4. Кисель	150/15 200	9,35 0	8,63 0	81,39 18	421,46 46,5
		365	**9,35**	**8,63**	**99,39**	**467,96**
	Итого	**1372**	**47,64**	**115,19**	**261,61**	**1421,61**

Среда Неделя: первая Дата 11.01.2023г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№10	4. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»с изюмом	180	6.35	8.51	21.86	168,3
№5	5. Какао	180	3.67	3.19	15.82	107
№4г	6. Батон	30	7,8	2,4	56,6	79,2
		390	**17,82**	**14,1**	**94,28**	**379.77**
№3	6. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	3,68	7,07	8,58	105,67
№13	7. Кулеш с мясом из смеси круп (перловая)	150	9.3	1.1	66.9	280,6
№8	8. Компот из с/ф	180	0.56	0	27,89	148,32
№4д	9. Хлеб пшеничный	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4а	10. Хлеб ржаной	40	3.0	0.5	22.1	79,6
		600	**18.99**	**19,32**	**142,21**	**731,69**
№16	4. Вафли	30	4,8	1,5	26,3	157,5
№15	5. Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	17	15	22,8	290,9
№3	6. Чай с сахаром.	180/12	0.90	0,00	18,18	43
		402	**22,7**	**16,5**	**67,28**	**491,4**
	Итого	**1392**	**59,51**	**49,92**	**303,77**	**1577,59**

Четверг Неделя: первая Дата 12.01.2023г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №11 №9	4. Бутерброд с повидлом 5. Каша вязкая пшеничная 6. Кисель	50 180 200	2,51 7,49 0	3,93 11,27 0	28,88 39,35 13,5	161 260,1 46,5
		430	**10**	**15,2**	**81,73**	**467,6**
№7 №28 №22 №4д №4а	7. Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый) 8. Рыба, припущенная с овощами. 9. Картофельное пюре 10. Компот из изюма +С витамин. 11. Хлеб пшеничный 12. Хлеб ржаной	180 80 150 180 50 40	6.5 5.91 1,83 0.48 2.45 3.0	5.2 0.25 3,14 0 0.85 0.5	22.09 2.54 10,84 23.8 16.74 22.1	137,55 36,00 157,5 148,32 117,5 79,6
		680	**20,17**	**9,94**	**98,11**	**676,47**
№9 №15 №4	4. Салат из ст. свеклы. 5. Рис отварной с маслом. 6. Сок фруктовый	50 180 180	0,71 3.9 0,90	3,04 5,5 0	4,18 39.1 18,18	46,95 151,68 123,00
		410	**5,51**	**8,54**	**61,46**	**297.2**
	Итого	**1520**	**35,68**	**33,68**	**241,3**	**1465,7**

Пятница Неделя: первая Дата 13.01.2023г.

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6 №1 №4д	4. Суп молочный с крупой 5. Кофейный напиток 6. Хлеб	180 180 50	7,18 2,85 2,45	6,51 2,41 0,85	23,54 14,36 16,74	139,5 91,00 117,5
		410	**13,76**	**13,13**	**68,34**	**348**
№7 №26 №8 №4д №4а	6. Суп картофельный с бобовыми с мясом (фасолевый) 7. Капуста тушеная с мясом 8. Компот из с/ф 9. Хлеб пшеничный 10. Хлеб ржаной	180 180 180 50 40	6,5 10 0.43 2.45 3.0	5,2 8,2 0 0.85 0.5	22,09 10,8 21.42 16.74 22.1	101,8 229 148,32 117,5 79,6
		630	**22,38**	**14,75**	**93,15**	**676,22**
№15 №38 №3	4. Печенье 5. Лапшевник 6. Чай с сахаром	30 200 180/12	9,70 7,7 2,79	3,10 6,91 3,19	52,60 23,03 19,71	90,16 246,6 43
		422	**20,19**	**13,2**	**95,34**	**379,76**
	Итого	**1462**	**56,33**	**41,08**	**256,83**	**1403,98**