

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день Понедельник	<b>Завтрак</b>	САД						
	Каша жидккая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	0	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,10</b>	<b>12,47</b>	<b>55,90</b>	<b>363,0</b>	<b>0,03</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Кондитерские изделия	30	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451
	Сок фруктовый	150	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	399
			<b>12,52</b>	<b>12,26</b>	<b>120,52</b>	<b>642,80</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	20
	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	1,80	247
	Пюре картофельное	150	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,69	61	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>19,01</b>	<b>19,82</b>	<b>79,31</b>	<b>571,84</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179,0	0	469
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,0	54,00	401
	<b>Итого полдник</b>		<b>8,86</b>	<b>10,76</b>	<b>34,52</b>	<b>271,0</b>	<b>54,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,49</b>	<b>55,31</b>	<b>290,25</b>	<b>1 848,6</b>	<b>109,80</b>	
2 день Вторник	<b>Завтрак</b>	САД						
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12,37</b>	<b>20,36</b>	<b>26,27</b>	<b>337,0</b>	<b>3,05</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (банан)	100	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,0</b>	<b>10,0</b>	368
	<b>Обед</b>							
	Винегрет	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,85	6,09	38,64	243,74	0	313
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250,0	1,10	277
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>35,67</b>	<b>29,41</b>	<b>107,17</b>	<b>785,82</b>	<b>14,21</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>Итого полдник</b>		<b>21,21</b>	<b>15,24</b>	<b>32,97</b>	<b>354,0</b>	<b>1,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>70,75</b>	<b>65,51</b>	<b>187,41</b>	<b>1 571,82</b>	<b>28,93</b>	



<b>Завтрак</b>		<b>САД</b>					
<b>Каша жидккая молочная манная</b>	<b>200/5/5</b>	3,20	5,09	28,05	171	0	185
<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30/5</b>	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,71</b>	<b>12,66</b>	<b>52,69</b>	<b>347,0</b>	<b>0,03</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Напиток кисло-молочный "Снежок"</b>	<b>180</b>	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
<b>Кондитерские изделия</b>	<b>30</b>	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451
		<b>15,94</b>	<b>16,58</b>	<b>122,86</b>	<b>704,80</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>							
<b>Салат соленый огурец с луком</b>	<b>60</b>	0,5	3,06	1,56	35,89	3,33	19
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>275</b>	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	83
<b>Плов из птицы</b>	<b>140</b>	14,00	12,93	23,42	266,00	0	304
<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
<b>Итого обед:</b>		<b>23,58</b>	<b>21,73</b>	<b>73,60</b>	<b>585,63</b>	<b>16,44</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	5,08	4,60	0,28	63,0	0,00	213
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	Б/Н
<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Итого полдник:</b>		<b>7,67</b>	<b>7,66</b>	<b>23,12</b>	<b>191,80</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>52,90</b>	<b>58,63</b>	<b>272,27</b>	<b>1 829,23</b>	<b>17,04</b>	

<b>Завтрак</b>		<b>САД</b>					
<b>Макароны с сыром</b>	<b>200/5/5</b>	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>180</b>	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,29</b>	<b>10,30</b>	<b>41,98</b>	<b>305,00</b>	<b>2,97</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	368
<b>Обед</b>							
<b>Капуста тушеная (гарнир)</b>	<b>60</b>	1,19	2,22	5,69	47,40	9,82	132
<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	<b>160/5</b>	12,13	9,50	25,70	237	23,8	291
<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПР
<b>Итого обед:</b>		<b>22,16</b>	<b>17,07</b>	<b>76,02</b>	<b>547,10</b>	<b>38,30</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>пирожок с повидлом</b>	<b>40</b>	2,9	3,2	24,05	136	0,21	454
<b>Кофейный напиток</b>	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Итого полдник:</b>		<b>2,90</b>	<b>3,2</b>	<b>24,05</b>	<b>136</b>	<b>0,21</b>	

	<b>Итого за день:</b>		<b>36,75</b>	<b>30,97</b>	<b>151,85</b>	<b>1032,1</b>	<b>51,48</b>	
	<b>Завтрак</b>	САД						
	Каша молочная жидккая рисовая	<b>200/5/5</b>	2,12	3,89	26,86	151,0	0,00	185
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>4,26</b>	<b>4,60</b>	<b>46,74</b>	<b>245,00</b>	<b>0,03</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Кондитерские изделия	<b>30</b>	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451
	Сок фруктовый	<b>180</b>	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	399
			<b>12,52</b>	<b>12,26</b>	<b>120,52</b>	<b>642,80</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из картофеля и кукурузой	<b>60</b>	1,81	3,82	14,23	98,5	3,47	39
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	<b>200/5</b>	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57
	Каша вязкая пшеничная	<b>150</b>	4,67	4,86	25,83	166,00	0	314
	Котлеты рыбные	<b>80</b>	10,4	3,76	7,67	107,0	0,34	255
	Компот из свежих яблок	<b>180</b>	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,68</b>	<b>23,68</b>	<b>109,93</b>	<b>790,42</b>	<b>5,50</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пицца "Детская"	<b>100</b>	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465
	Напиток из шиповника	<b>180</b>	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	<b>Итого полдник:</b>		<b>16,67</b>	<b>13,63</b>	<b>46,61</b>	<b>375,00</b>	<b>90,58</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,13</b>	<b>54,17</b>	<b>323,80</b>	<b>2053,22</b>	<b>114,11</b>	
	<b>Завтрак</b>	САД						
	Каша жидккая молочная манная	<b>200/5/5</b>	3,20	5,09	28,05	171	0	185
	Бутерброд с маслом	<b>30/5</b>	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	<b>180</b>	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,77</b>	<b>12,66</b>	<b>52,90</b>	<b>348,00</b>	<b>2,83</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	<b>60</b>	0,86	3,66	4,01	52,4	5,10	36
	Суп картофельный с гречкой	<b>200</b>	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Рыба, тушенная с овощами	<b>80</b>	7,93	4,55	2,20	81,00	1,80	247
	Пюре картофельное	<b>150</b>	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>18,91</b>	<b>17,93</b>	<b>76,69</b>	<b>543,94</b>	<b>37,74</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Крендель Сахарный	<b>70</b>	6,25	10,92	47,68	313,7	0,00	443
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,92</b>	<b>14,11</b>	<b>63,50</b>	<b>420,72</b>	<b>1,43</b>	

	<b>Итого за день:</b>		<b>35,00</b>	<b>45,10</b>	<b>202,89</b>	<b>1356,66</b>	<b>52,00</b>	
7 день Вторник	<b>Завтрак</b>	САД						
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>12,31</b>	<b>20,36</b>	<b>26,06</b>	<b>336,00</b>	<b>0,25</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (банан)	100	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,0</b>	<b>10,0</b>	368
	<b>Обед</b>							
	Винегрет	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	45
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,3	9,11	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,90	3,80	23,60	148,00	0,00	205
	Суфле из курицы	80	15,99	26,502	3,59	316,648	1,61	327
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>32,44</b>	<b>42,782</b>	<b>81,59</b>	<b>842,68</b>	<b>17,23</b>	
	<b>Полдник</b>							
8 день Среда	Сырники из творога со сгущенкой	120	18,69	17,40	12,67	234,0	0	231
	Кофеинный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>Итого полдник:</b>		<b>21,54</b>	<b>19,81</b>	<b>27,03</b>	<b>325,0</b>	<b>1,42</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,79</b>	<b>83,45</b>	<b>155,68</b>	<b>1598,68</b>	<b>28,90</b>	
	<b>Завтрак</b>	САД						
8 день Среда	Каша жидккая молочная овсяная	210	4,91	6	28,41	187	0,00	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,42</b>	<b>13,57</b>	<b>53,05</b>	<b>363,00</b>	<b>1,20</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	50	0,84	0	0,18	4,80		32
	Суп гороховый	200/5	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	80/30	10,91	12,53	13,79	212,0	0,61	287
	Каша вязкая гречневая	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0	314
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,74</b>	<b>22,78</b>	<b>90,68</b>	<b>682,80</b>	<b>6,81</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	50	2,9	3,2	24,05	136	0,21	454
	Кисель из сухофруктов	180	0,17	0,01	26,45	106,7		379
	<b>Итого полдник:</b>		<b>3,07</b>	<b>3,209</b>	<b>50,50</b>	<b>242,65</b>	<b>0,21</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,45</b>	<b>44,06</b>	<b>201,79</b>	<b>1380,45</b>	<b>8,76</b>	

Завтрак		САД					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237
Кофеинный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,39</b>	<b>14,46</b>	<b>31,51</b>	<b>338,00</b>	<b>1,41</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко)	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	368
<b>Обед</b>							
Салат соленый огурец с луком	50	0,5	3,06	1,56	35,89	3,33	19
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57
Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	9	276
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
<b>Итого обед:</b>		<b>41,19</b>	<b>21,61</b>	<b>76,12</b>	<b>665,09</b>	<b>12,47</b>	
<b>Полдник</b>							
Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
<b>Итого полдник:</b>		<b>16,67</b>	<b>13,63</b>	<b>46,61</b>	<b>375,00</b>	<b>90,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>78,65</b>	<b>50,10</b>	<b>164,04</b>	<b>1422,09</b>	<b>114,46</b>	

Завтрак		САД					
Суп молочный с крупой гречка	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	94
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,54</b>	<b>13,05</b>	<b>41,93</b>	<b>318,60</b>	<b>3,74</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кондитерские изделия	30	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451
Н-К к/м плодово-ягодный 2,5%	180	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	399
		<b>12,52</b>	<b>12,26</b>	<b>120,52</b>	<b>642,80</b>	<b>18,00</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из квашенной капусты	60	1,00	3	5,00	51,4	11,90	47
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
Картофель отварной	155	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
Котлета из говядины	80/5	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	228
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	379
<b>Итого обед:</b>		<b>45,96</b>	<b>22,63</b>	<b>88,07</b>	<b>754,20</b>	<b>29,02</b>	
<b>Полдник</b>							
Блинчики с молоком сгущенным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,0	0,10	447
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
<b>Итого полдник:</b>		<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>67,08</b>	<b>47,96</b>	<b>260,51</b>	<b>1 755,60</b>	<b>50,79</b>	

560,99	535,26	2210,49	15 848,49	504,32
--------	--------	---------	-----------	--------

