

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день Понедельник	Завтрак	САД						
	Каша жидкая пшенная	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
	Итого завтрак:		7,10	12,47	55,90	363,0	0,03	
	2-й завтрак							
	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
			12,52	12,26	120,52	642,80	18,00	
	Обед							
	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
	Итого обед:		19,01	19,82	79,31	571,84	0,00	
	Полдник							
	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
	Итого полдник		8,86	10,76	34,52	271,0	54,00	
	Итого за день:		47,49	55,31	290,25	1 848,6	109,80	
2 день Вторник	Завтрак	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
	Итого завтрак:		12,37	20,36	26,27	337,0	3,05	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	Обед							
	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
	Итого обед:		35,67	29,41	107,17	785,82	14,21	
	Полдник							
	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
	Итого полдник		21,21	15,24	32,97	354,0	1,67	
	Итого за день:		70,75	65,51	187,41	1 571,82	28,93	

|

|

3 день Среда	<b>Завтрак</b>	САД						
	Каша жидкая молочная манная	200/5/5	3,20	5,09	28,05	171	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>5,71</b>	<b>12,66</b>	<b>52,69</b>	<b>347,0</b>	<b>0,03</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Кондитерские изделия	30	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>							
	Салат соленный огурец с луком	60	0,5	3,06	1,56	35,89	3,33	19
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	83
	Плов из птицы	140	14,00	12,93	23,42	266,00	0	304
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30	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>							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,00	213
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	Б/Н
	Чай с сахаром	180	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>	
4 день Четверг	<b>Завтрак</b>	САД						
	Макароны с сыром	200/5/5	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Чай с сахаром и лимоном	180	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>							
	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>							
	Капуста тушеная (гарнир)	60	1,19	2,22	5,69	47,40	9,82	132
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,13	9,50	25,70	237	23,8	291
	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	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	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>							
	пирожок с повидлом	40	2,9	3,2	24,05	136	0,21	454
	Кофейный напиток	180	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>	
5-й день Пятница	<b>Завтрак</b>	САД							
	Каша молочная жидкая рисовая	200/5/5	2,12	3,89	26,86	151,0	0,00	185	
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
	Чай с сахаром	180	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	30	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451	
	Сок фруктовый	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 картофеля и кукурузой	60	1,81	3,82	14,23	98,5	3,47	39	
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57	
	Каша вязкая пшеничная	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0	314	
	Котлеты рыбные	80	10,4	3,76	7,67	107,0	0,34	255	
	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	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	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"	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>64,13</b>	<b>54,17</b>	<b>323,80</b>	<b>2053,22</b>	<b>114,11</b>	
6 день Понедельник	<b>Завтрак</b>	САД							
	Каша жидкая молочная манная	200/5/5	3,20	5,09	28,05	171	0	185	
	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>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)	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 из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,4	5,10	36	
	Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80	
	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 пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	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	70	6,25	10,92	47,68	313,7	0,00	443	
	Какао с молоком	180	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>		

	Итого за день:		35,00	45,10	202,89	1356,66	52,00	
7 день Вторник								
	Завтрак	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
	Итого завтрак:		12,31	20,36	26,06	336,00	0,25	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	Обед							
	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
	Итого обед:		32,44	42,782	81,59	842,68	17,23	
	Полдник							
	Сырники из творога со сгущенкой	120	18,69	17,40	12,67	234,0	0	231
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого полдник:		21,54	19,81	27,03	325,0	1,42	
	Итого за день:		67,79	83,45	155,68	1598,68	28,90	
8 день Среда								
	Завтрак	САД						
	Каша жидкая 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
	Итого завтрак:		7,42	13,57	53,05	363,00	1,20	
	2-й завтрак							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Обед							
	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
	Итого обед:		24,74	22,78	90,68	682,80	6,81	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		3,07	3,209	50,50	242,65	0,21	
	Итого за день:		40,45	44,06	201,79	1380,45	8,76	

9 день Четверг								
	<b>Завтрак</b>	САД						
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237
	Кофейный 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	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат соленный 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>	
10 день Пятница								
	<b>Завтрак</b>	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
--------	--------	---------	-----------	--------

