

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
1 день Понедельник	<b>Завтрак</b>	САД						
	Каша жидкая пшениная	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>363,00</b>	<b>0,03</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Кондитерские изделия	40	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
			<b>16,20</b>	<b>16,96</b>	<b>124,37</b>	<b>714,80</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Котлета из говядины	80/5	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,90	3,80	23,60	148,00	0,00	205
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,63</b>	<b>18,88</b>	<b>73,60</b>	<b>550,84</b>	<b>12,33</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>271,00</b>	<b>54,00</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>53,79</b>	<b>59,07</b>	<b>288,39</b>	<b>1 899,6</b>	<b>68,82</b>		
2 день Вторник	<b>Завтрак</b>	САД						
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,72</b>	<b>14,17</b>	<b>21,60</b>	<b>252,00</b>	<b>2,98</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>							
	Огурец свежий	50	2,91	4,59	10,54	95	19,8	65
	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
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	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>37,97</b>	<b>30,53</b>	<b>106,33</b>	<b>855,24</b>	<b>117,50</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>354,00</b>	<b>1,67</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>70,40</b>	<b>60,44</b>	<b>181,90</b>	<b>1 556,24</b>	<b>132,15</b>		

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>347,00</b>	<b>0,03</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	399
	Кондитерские изделия	40	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	451
			12,52	12,26	120,52	642,80	18,00	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15
	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>23,67</b>	<b>22,36</b>	<b>74,28</b>	<b>594,26</b>	<b>23,17</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	50	2,9	3,20	24,05	136,0	0,21	454
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
<b>Итого полдник:</b>		<b>8,12</b>	<b>7,70</b>	<b>31,61</b>	<b>228,00</b>	<b>0,75</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>50,02</b>	<b>54,98</b>	<b>279,10</b>	<b>1 812,06</b>	<b>41,95</b>		

4 день Четверг	<b>Завтрак</b>	САД						
	Каша молочная жидкая рисовая	200/5/5	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>4,32</b>	<b>4,60</b>	<b>46,95</b>	<b>246,00</b>	<b>2,83</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	50	0,3	0,10	2,10	10,00	1,75	б/н
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	1,80	247
	Пюре картофельное	200	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	0,00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,06</b>	<b>22,19</b>	<b>85,83</b>	<b>646,90</b>	<b>27,93</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	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>10,11</b>	<b>16,52</b>	<b>24,35</b>	<b>285,80</b>	<b>0,18</b>		

<b>Итого за день:</b>			<b>40,89</b>	<b>43,71</b>	<b>166,93</b>	<b>1222,7</b>	<b>40,94</b>	
5-й день Пятница	<b>Завтрак</b>	САД						
	Суп молочный с крупой гречка	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	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>8,48</b>	<b>13,05</b>	<b>41,72</b>	<b>317,60</b>	<b>0,94</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Кондитерские изделия	40	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 капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,4	19,47	20
	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	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,81</b>	<b>17,90</b>	<b>75,74</b>	<b>552,14</b>	<b>47,95</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465
Кисель из сухофруктов	180	0,17	0,01	26,45	106,7		379	
<b>Итого полдник:</b>		<b>16,23</b>	<b>13,39</b>	<b>54,39</b>	<b>402,65</b>	<b>0,58</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>59,04</b>	<b>56,60</b>	<b>292,37</b>	<b>1915,19</b>	<b>67,47</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 отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	1,80	247
	Пюре картофельное	200	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>17,92</b>	<b>77,70</b>	<b>547,84</b>	<b>38,34</b>	
	<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179,0	0	469	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
<b>Итого полдник:</b>		<b>7,31</b>	<b>9,45</b>	<b>42,78</b>	<b>286,00</b>	<b>1,43</b>		

	<b>Итого за день:</b>		<b>32,39</b>	<b>40,43</b>	<b>183,18</b>	<b>1225,84</b>	<b>52,60</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</b>	<b>0,25</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	50	2,91	4,59	10,54	95	19,8	65
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,90	3,80	23,60	148,00	0,00	205
	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	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>26,97</b>	<b>26,13</b>	<b>95,67</b>	<b>727,70</b>	<b>25,48</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	237
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
<b>Итого полдник:</b>		<b>17,60</b>	<b>12,07</b>	<b>27,14</b>	<b>287,00</b>	<b>0,27</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>58,38</b>	<b>59,06</b>	<b>169,87</b>	<b>1445,70</b>	<b>36,00</b>		
8 день Среда	<b>Завтрак</b>	САД						
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
	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>8,43</b>	<b>13,50</b>	<b>42,57</b>	<b>324,80</b>	<b>0,94</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57
	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	80/60	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>29,39</b>	<b>32,26</b>	<b>102,39</b>	<b>832,72</b>	<b>12,36</b>	
	<b>Полдник</b>							
Пирожок с повидлом	50	2,9	3,20	24,05	136,0	0,21	454	
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395	
<b>Итого полдник:</b>		<b>5,75</b>	<b>5,61</b>	<b>38,41</b>	<b>227,00</b>	<b>1,38</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>48,79</b>	<b>55,87</b>	<b>190,93</b>	<b>1476,52</b>	<b>15,22</b>		

9 день Четверг								
	<b>Завтрак</b>		САД					
	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>4,32</b>	<b>4,60</b>	<b>46,95</b>	<b>246,00</b>	<b>2,83</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	50	0,3	0,10	2,10	10,00	1,75	б/н
	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,72</b>	<b>12,73</b>	<b>82,22</b>	<b>579,50</b>	<b>17,11</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0	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>10,11</b>	<b>16,52</b>	<b>24,35</b>	<b>285,80</b>	<b>0,18</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>48,55</b>	<b>34,25</b>	<b>163,32</b>	<b>1155,30</b>	<b>30,12</b>		

10 день Пятница								
	<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>							
	Кондитерские изделия	40	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>Итого 2-й завтрак:</b>		<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 капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,4	19,47	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	83
	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	24,33	153,00	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	228
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	379
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,88</b>	<b>17,24</b>	<b>90,67</b>	<b>639,64</b>	<b>32,56</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>75,46</b>	<b>57,59</b>	<b>289,31</b>	<b>1 995,44</b>	<b>142,55</b>	
		<b>537,71</b>	<b>522,00</b>	<b>2205,30</b>	<b>15 704,63</b>	<b>627,82</b>	

