



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецензии
			Белки, г	Жиры, г			
	Завтрак						
	Каша вязкая мол. (овсяника)	160	3,69	5,4	22,56	154,0	0,00
	Кондитерские изделия ("Зефир")	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого завтрак:		7,16	6,48	76,31	393,4	0,02
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5
	Обед						
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8
	Суп-ланша домашний	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36
	Понедельник						
	Плов из яиц	120	14	12,93	23,42	266	0,36
	Кониот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Итого обед:		20,99	20,31	76,98	575,77	4,82
	Понедельник						
	Пудинг из творога с яблоками	130	13,60	10,67	14,63	209,0	1,38
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,0	0,05
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
	Итого завтрак:		16,23	13,35	27,25	294,0	2,41
	Итого за день:		45,81	40,62	200,49	1 353,4	16,75
	Завтрак						
	Каша молочная жичкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0
	2 день						
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0
	Вторник						
	Итого завтрак:		6,92	10,78	48,52	319,0	1,49
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96
	Каша вязкая гречневая	100	3,09	3,22	17,11	109,98	166,00
	Гуляши из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,60
	Кониот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Итого обед:		29,26	23,25	78,13	639,64	189,83
	Понедельник						
	Пища "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,00	0,58
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого понедельник:		16,10	13,39	34,93	324,0	0,60
	Итого за день:		52,73	47,72	186,03	1 384,64	194,92

Завтрак		70/15	12,28	8,43	12	172,9	0,17	237
Йогурт(риженка,кефир)		150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
Итого завтрак:			16,63	12,18	18,00	247,90	1,22	
Фрукты свежие(бананы)		95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368
Обед								
3 день Среда	Овощи свежие порционные(помидор)	40	0,24	0,04	1,1	6	1,4	б/н
	Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24	62
	Пюре картофельное	120/5	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Рыба оварная с сметанным соусом	65/30	11,52	2,93	2,17	101,2	0,31	354/242
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0	б/н
	Итого обед:		26,72	14,31	63,79	512,18	31,13	
	Полдник							
4 день Четверг	Оладьи с повидлом	65/15	4,56	4,06	28,06	167,0	0,28	449
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Итого полдник:		7,71	6,78	41,02	256,00	1,48	
	Итого за день:		52,49	33,75	142,76	1 106,33	43,33	
	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00	168
	Бутерброл с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,42	
Четверг	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368
	Обед							
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81
	Тефтели мясные с рисом	60/30	8,56	10,54	12,00	199,23	0,461	287
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,50	0	б/н
	Итого обед:		23,10	22,03	87,41	663,55	82,75	
Полдник								
Четверг	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10	215
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	6/н
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		19,60	24,16	138,23	848,80	0,12	
	Итого за день:		48,02	55,20	277,55	1 822,55	92,29	

Завтрак	
Каша молочная жидкая пшено	160
Бутерброд с маслом	25
Чай с сахаром	150/6
Итого завтрак:	5,03
2-й завтрак	
Сок фруктовый	150
Обед	0,45
Салат из белокачанной капусты	40
Суп картофельный с рисом	150
Биточки рыбные	60
Пюре картофельное	120/5
Компот из яблок	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Итого обед:	17,7
Полдник	
Ватрушка	35
Йогурт(ряженка,кефир)	150
Итого полдник:	8,96
Итого за день:	32,14
Завтрак	
Сырники из творога со сгущёнкой	65
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5
Итого завтрак:	9,37
2-й завтрак	
Фрукты свежие (банан)	95
Обед	1,43
Салат из свежих помидоров и огурцов	40
Борщ со сметаной	180
Каша рассыпчатая рисовая	120
Котлеты рубленые из птицы	60
Компот из сухофруктов	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Итого обед:	30,27
Полдник	
Омлет натуральный	65
Икра кабацковая	40
Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром/ Витам. напиток	150/6
Итого полдник:	50,31
Итого за день:	1147,11

Завтрак	
Каша молочная жидкая рисовая	160
Бутерброд с маслом	25
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5
Итого завтрак:	3,72
2-й завтрак	
Сок фруктовый и конд. изделия (пряники)	150/40
Обед	
Овощи свежие порционные(огурец)	40
Суп - лапша домашняя	180
Птица тушеная в соусе с овощами	180
Компот из яблок	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Итого обед:	15,81
Полдник	
Пирожки с картофелем	70
Молоко кипяченое	150
Итого полдник:	7,04
Итого за день:	29,92

Завтрак	
Каша вязкая молочная манная	150/5/5
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5
Бутерброд с маслом	25
Итого завтрак:	5,00
2-й завтрак	
Фрукты свежие (яблоко)	95
Обед	
Салат из белокачанной капусты	40
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220
Рыба отварная с сметанным соусом	65/30
Пюре картофельное	120/5
Напиток из плодов шиповника	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Итого обед:	25,72
Полдник	
Булочка домашняя	70
Кефир с сахаром	150/3
Итого полдник:	9,45
Итого за день:	40,49

	Завтрак						
	Оладьи с повидлом	65/5	4,56	4,06	28,06	167	0,28
	Каюю с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20
	Итого завтрак:		7,71	6,78	41,02	256,00	1,48
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50
	Обед						
	Овощи свежие порционные(помидор)	40	0,24	0,04	1,10	6,00	1,40
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49
	Гренки	15	18,70	0,24	11,40	55,2	0,00
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Итого обед:		38,82	14,86	87,68	573,34	5,19
	Полдник						
	Запеканка творожная с молоком стущенным	70/15	12,28	8,43	12,00	172,9	0,17
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
	Итого полдник:		14,62	10,43	22,63	242,9	1,15
	Итого за день:		62,58	32,55	171,28	1162,49	17,32

	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0
	Итого завтрак:		10,86	14,74	38,84	331,00	0,16
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
	Обед						
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98
	Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24
	Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,0	14,70
	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0
	Итого обед:		22,61	15,46	76,72	536,86	40,47
	Полдник						
	Яйца отварные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0
	Кондитерское изделие (Вафли)	40	1,12	1,32	30,92	142,3	0,00
	Ряженка (Кефир йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	Итого полдник:		13,66	10,70	52,04	361,30	1,05
	Итого за день:		47,58	41,20	192,05	1 331,16	44,68
	Итого		462,07	389,59	1839,30	12 638,70	618,63