



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном или(с сахаром)	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30,май	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Итого завтрак:		8,46	10,71	37,38	279,3	3,58	
	2-й завтрак							
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,86	3,65	83,87	56,34	3,80	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	3,86	5,34	61,6	14,77	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,26	255
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	61	0	ПП
	Итого обед:		20,16	16,7	163,01	568,79	37,35	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	1,19	397
	Итого полдник:		8,52	6,94	50,88	300,6	1,19	
	Итого за день:		37,46	34,67	259,11	1183,9	50,12	
2 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой гречка	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном или(с сахаром)	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		7,05	11,68	37,66	283,2	3,51	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	80	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	368
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	30	0,36	2,82	2,37	27,84	3,33	ПП
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Каша "Артек"	150/5	4,08	4,08	29,94	173,0	0,00	314
	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,67	305
	Напиток из плодов шиповника	180	0,18	0,08	20,64	84,0	36,60	381
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПП
	Итого обед:		26,04	25,45	101,05	507,54	45,25	
	Полдник							
	Оладьи с творогом с повидлом	60/10	4,83	7,13	20,77	166,15	0,24	452
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Итого полдник:		7,68	9,54	35,13	257,2	1,41	
	Итого за день:		42,27	47,17	194,84	1142,89	58,17	

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный пшениный	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0	185		
	Чай с сахаром и лимоном (или с сахаром)	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Итого завтрак:		7,24	12,43	50,68	343,0	2,83			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	130	0,39	0	21,19	88,4	2,60	399		
	Обед									
	Овощи по сезону (отварен соевый)	30	0,20	0	0,50	3,9	1,50	б/н		
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86		
	Голубцы, ленивые в сметан, соусе	120/15	10,43	7,85	16,07	176,7	14,24	298		
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372		
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР		
	Итого обед:		16,91	13,13	65,60	463,31	17,69			
	Полдник									
	Омлет Дрочена	60	52,00	11,69	5,05	110,00	0,26	228		
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР		
	Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Итого полдник:		54,20	12,40	25,14	205,00	3,09			
	Итого за день:		78,74	37,96	162,61	1 099,71	26,21			

4 день Четверг	Завтрак									
	Суп молочный маннйый	150	3,40	3,96	27,83	161	0	168		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Итого завтрак:		5,97	11,53	52,68	338,00	2,83			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368		
	Обед									
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205		
	Гуляш мясной	120	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282		
	Чай с сахаром и лимоном или (с сахаром)	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПР		
	Итого обед:		28,41	22,24	90,71	676,90	2,97			
	Полдник									
	Ватрушка с повидлом	35	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,18	0,08	20,64	84,0	36,60	381		
	Итого полдник:		4,51	2,33	59,36	276,5	36,66			
	Итого за день:		39,21	36,42	210,59	1326,6	50,46			

7 день Вторник	Завтрак									
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	116,6	0,7	94		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1		
	Итого завтрак:		9,74	14,41	42,43	343,60	1,85			
	2-й завтрак									
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368		
	Обед									
	Отуец консервированный порционный	30	0,36	2,82	2,37	27,84	3,33	ПР		
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	9,35	4,87	14,65	158,4	6,60	80		
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282		
	Раци из овощей	150/5	1,22	7,28	7,51	135,00	8	137		
	Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР		
	Итого обед:		23,79	22,78	63,61	600,44	21,03			
	Полдник									
	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473		
	Кефир, ряженка, простокваша или йогурт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401		
	Итого полдник:		5,46	4,28	37,70	211,4	0,00			
	Итого за день:		39,31	41,79	151,58	1190,64	30,88			

8 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный рисовый	150	2,12	3,89	26,86	151	0	185		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1		
	Чай с сахаром и лимоном или(с сахаром)	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Итого завтрак:		4,69	11,46	51,68	328,00	1,20			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	130	0,39	0	21,19	88,4	2,60	399		
	Обед									
	Винегрет овинной	45	0,61	2,78	3,80	43	4,61	215		
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57		
	Запеканка картофельная с мясом	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321		
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372		
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР		
	Итого обед:		16,89	18,76	84,77	590,11	24,46			
	Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,73	237		
	Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Итого полдник:		11,78	10,31	33,98	275,00	3,56			
	Итого за день:		33,75	40,53	191,62	1281,51	31,82			

Завтрак									
Суп молочный манный	150	3,40	3,96	27,83	161	0	168		
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00		
Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
Итого завтрак:									
2-й завтрак		5,97	11,53	52,65	338,00	2,83			
Банан	80	1,50	0,50	21,00	95,0	8,0	368		
Обед									
Салат из отварной свеклы	40	0,20	0	0,50	3,9	1,50	6/н		
Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81		
Плов из птицы	140	15,12	12,76	26,67	282	0,41	304		
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376		
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР		
Итого обед:									
Подливка		23,92	18,05	85,13	601,60	6,92			
Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2,88	5,64	18,28	135,60	0	ПР		
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89	1,19	397		
Итого подливка:									
Итого за день:		5,94	8,30	31,46	224,8	1,19			
Итого за день:									
		37,33	38,38	190,24	1259,37	18,94			

9 день Четверг

Завтрак									
Суп молочный пшеничный	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0	185		
Чай с сахаром и лимоном или (с сахаром)	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
Бутерброд с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3		
Итого завтрак:									
2-й завтрак		9,52	11,76	50,59	346,00	2,90			
Сок фруктовый	130	0,39	0	21,19	88,4	2,60	399		
Обед									
Суп картофельный с гречневой крупой	200	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83		
Капуста тушеная	100	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	132		
Тефтели мясные с рисом	80	5,5	11,95	0,20	130,0	0,00	275		
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372		
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	228		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	379		
Итого обед:									
Подливка		17,87	22,82	64,75	550,20	35,50			
Булочка домашняя	50	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473		
Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
Итого подливка:									
Итого за день:		5,58	4,30	47,90	252,40	2,83			
		33,36	38,88	184,43	1 237,00	43,83			
Итого:									
		432,61	399,02	1895,99	12 128,24	471,03			
		45,92	40,70	189,12	1255,33	48,99			

10 день
Пятница