

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 крупной (рис)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Чай с сахаром и лимоном	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	0,00	1
	Итого завтрак:		7,39	12,65	41,68	309,4	3,74	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,32	7,34	36,8	8,0	368
	Обед							
	Икра кабачковая (производственная)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	8,23	82
Котлета рыбная запеченая	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255	
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321	
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376	
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,9	0,00	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,3	13,3	56,70	0	ПР	
Итого обед:		19,97	14,18	94,13	529,39	33,14		
Полдник								
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0	469	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397	
Итого полдник:		6,79	8,98	39,92	268,0	1,20		
Итого за день:		34,55	36,13	183,57	1 061,5	46,08		
2 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная овсяная	150/5/5	3,69	5,40	22,56	154,0	0,00	185
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3
	Итого завтрак:		8,48	12,30	47,11	333,0	0,10	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,00	368
	Обед							
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,80	42,66	4,61	45
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
Тефтели мясная с рисом	80	10,91	12,53	13,79	212,0	0,61	287	
макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,90	3,8	23,60	148,0	0,00	205	
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398	
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,9	0,00	ПР	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,30	13,30	56,7	0,00	ПР	
Итого обед:		22,42	21,04	94,59	649,96	99,87		
Полдник								
Оладьи с творогом со стухшим молоком	120/10	10,43	8,91	51,62	328,00	0,56	452	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395	
Итого полдник:		13,28	11,32	65,98	419,0	1,73		
Итого за день:		45,68	39,76	194,73	1 496,96	111,70		
Завтрак								
	Пудинг из творога с яблоками	70/15	9,53	7,47	10,24	146,30	1,33	240/350
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого завтрак:		9,65	7,49	20,44	187,3	3,83	

2-й завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	399
Сок фруктовый								
Обед								
Огурец солёный		30	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	6/н
Суп-лапша домашняя		200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
Плов из птицы		210	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	304
Компот из свежих яблок		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Хлеб пшеничный		30	1,23	0,43	8,37	42,9	0,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,80	0,3	13,30	56,70	0	ПР
Итого обед:			26,81	24,66	89,24	680,24	4,71	
Подлник								
Омлет Драчена		60	6,42	8,77	3,96	120,00	0,21	228
Хлеб пшеничный		20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
Чай с сахаром		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого подлник:			8,56	9,48	23,84	214,00	0,24	
Итого за день:			42,88	42,66	167,27	1 217,14	11,78	
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями		200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
Бутерброд с маслом и сыром		30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
Чай с сахаром		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого завтрак:			10,54	12,12	43,39	288,00	3,83	
2-й завтрак								
Сок фруктовый		150	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
Обед								
Салат из картофеля с кукурузой и морковью		40	1,20	2,50	9,50	65,70	2,3	39
Суп с крупной пшено		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
Каша гречневая с овощами		155	7,90	5,16	35,39	220,00	0,60	180
Котлета рубленая из птицы		80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
Чай с сахаром		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб пшеничный		30	1,23	0,43	13,73	42,9	0,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,08	0,3	13,30	56,70	0,00	ПР
Итого обед:			25,85	23,82	106,80	721,50	10,20	
Подлник								
Пирог с повидлом		70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
Кисломолочный продукт (йогурт)		150	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401
Итого подлник:			7,18	6	45,02	268,5	0,51	
Итого за день:			37,99	38,81	221,83	1363,56	17,54	
Завтрак								
Каша молочная пшенная		150/5/5	3,46	4,57	24,70	154,0	0,00	185
Чай с сахаром и лимоном		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:			6,03	12,14	49,55	331,00	2,83	
2-й завтрак								
Фрукты свежие (банан)		100	1,50	0,5	21,00	95,0	10,00	368
Обед								
Салат из квашеной капусты		60	1	3,00	5,00	51,40	11,90	47

5-й день Пятница	Суп картофельный с макар.изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,00	82
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
	Каша "Артек"	150	4,08	4,08	29,94	173	0,00	314
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,9	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,3	13,30	56,7	0,00	ПП
	Итого обед:		18,93	14,53	103,45	538,80	19,45	
	Полдник							
	Пицца "Детская"	50	8,03	6,69	13,97	148,00	0,29	465
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого полдник:		8,09	6,71	23,96	188,00	0,32		
Итого за день:		34,55	33,88	197,96	1152,80	32,60		
6 день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с гречевой крупой	200	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Итого завтрак:		9,27	11,01	37,36	285,20	0,78	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,4	9,80	44,0	10,00	368
	Обед							
	Икра кабачковая (производственная)	40	0,4	1,88	2,37	27,84	0	6/н
	Расольник "Денинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,60	6,03	76
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	9,92	8,21	116	2,62	258	
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	24	321	
Напиток из плод. шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398	
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,9	0,00	ПП	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,3	13,30	56,70	0	ПП	
Итого обед:		16,80	14,57	91,44	602,04	114,29		
Полдник								
Блинчики с повидлом	65	3,26	1,85	20,23	111,0	0,05	447	
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	102,0	40,00	392	
Итого полдник:		3,24	3,23	34,2	243	40,15		
Итого за день:		27,43	29,88	163,86	1090,49	165,15		
7 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная манная	150/5/5	4,56	5,91	26,67	178,0	0,0	168
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		7,13	13,48	51,52	355,00	2,83	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,0	3,0	399
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	5,00	51,40	11,90	47
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	7	80
Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0	282	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0	205	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372	
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,9	0,00	ПП	
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,43	13,3	57	0	ПП	
Итого за день:		1,80	0,3	13,3	57	0	ПП	

Итого обед:		23,35	10,27	98,71	500,20	19,96	
Полдник							
пицца "Детская"	50	8,03	6,69	13,97	148,0	0	465
кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
Итого полдник:		12,38	10,44	20,27	224,0	0,45	
Итого за день:		49,14	40,13	191,53	1316,80	26,24	
Завтрак							
Суп молочный с пшеном	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0	3
Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	392
Итого завтрак:		7,05	11,68	37,63	283,20	3,51	
2-й завтрак							
Свежие фрукты (банан)	100	1,50	0,5	21,00	95,0	10,00	368
Обед							
Огурец соленый	30	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	6/н
Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
Плов из говядины	210	23,08	23,65	36,43	451,0	1,79	265
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,90	0,00	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,03	13,30	56,7	0,00	ПП
Итого обед:		31,04	28,82	93,50	751,24	9,74	
Полдник							
Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	238
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого полдник:		5,89	5,16	21,88	157,00	0,38	
Итого за день:		40,83	45,44	190,22	1328,44	23,63	
Завтрак							
Каша молочная рисовая	150/5/5	2,12	3,89	26,86	151	0	185
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3,00
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого завтрак:		6,97	10,79	51,62	331,00	2,83	
2-й завтрак							
Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
Обед							
Игра кабачковая (производственная)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	ПП
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	8,23	82
Рыба тушенная с овощами	100	9,57	4,82	2,57	91,7	2,08	247
Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183,0	24,21	321
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,9	0	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,3	13,30	57	0	ПП
Итого обед:		18,83	13,24	84,87	568,86	34,82	
Полдник							
Кондитерское изделие (праник)	50	2,88	5,64	18,28	135,60	0	ПП
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Итого полдник:		6,03	8,36	31,24	224,6	1,20	
Итого за день:		32,23	39,24	177,53	1168,46	48,85	

8 день Среда

9 день Четверг

Завтрак										
Омлет с сыром	80/5	9,10	15,80	1,40	184,00	0	216			
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	10,20	41	2,83	393			
Бутерброд с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	1			
Итого завтрак:		13,89	22,70	26,16	364,00	2,90				
2-й завтрак										
Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,4	9,80	44,0	10,00	399			
Обед										
Огурец соленый	30	0,2	0,00	0,50	3,90	1,50	6/н			
Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86			
Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,67	305			
Каша "Артек"	150	4,08	4,08	29,94	173	0,00	314			
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376			
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,9	0,00	ПП			
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,3	13,30	57	0	ПП			
Итого обед:		22,12	22,02	100,09	448,30	2,93				
Полдник										
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0	469			
Витаминный напиток (кисель)	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	ПП			
Итого полдник:		4,25	6,51	45,63	258,00	90,00				
Итого за день:		354,66	370,76	181,68	1 114,30	105,83				
Итого:		354,66	370,76	1813,38	12 007,89	572,91				

10 день
Пятница