



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
	Итого завтрак:		8,48	13,05	41,72	317,6	0,94	
	2 завтрак							
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	368
	Обед							
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Голубцы ленивые со сметаной	120/5	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	298
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,20	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
	Итого обед:		24,00	14,85	83,16	561,70	25,04	
Полдник								
Огурец соленый	50	0,40	0,50	0,85	5,0	1,75	б/н	
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,00	213	
Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР	
Итого полдник		8,65	6,15	25,96	189	1,78		
Итого за день:		46,52	34,55	171,84	1267,96	37,76		
2 день Вторник	Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/4	4,73	3,87	30,13	177,0	0,00	205
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Итого завтрак:		9,58	10,77	54,89	357,0	2,90	
	2 завтрак							
	Сок фруктовый	200			12,00	0,2		ПР
	Обед							
	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,00	51,4	11,9	47
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,0	1,96	247
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР	
Итого обед:		16,98	11,78	75,80	478,04	27,72		
Полдник								
Кондитерское изделие	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	ПР	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	
Итого полдник:		7,31	9,45	42,78	286,0	1,43		
Итого за день:		33,87	32,00	185,47	1121,23	32,05		

		Завтрак									
3 день Среда	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,91	94			
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392			
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1			
	Итого завтрак:	392	8,43	13,50	42,03	324,8	0,94				
	2 завтрак										
	Сок фруктовый	200			12,00	0,2		ПР			
	Обед										
	Салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	5,00	51,4	11,9	47			
	Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,40	86			
	Плов из пшны	150	14	12,93	23,42	266	0,36	304			
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР			
	Итого обед:		22,00	21,51	84,31	620,24	14,21				
	Полдник										
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469			
	Кисло-молочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	ПР			
Итого полдник:		8,86	10,76	34,52	271,00	0,54					
Итого за день:		39,29	45,77	172,86	1 216,23	15,69					

		Завтрак									
4 день Четверг	Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94			
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393			
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3			
	Итого завтрак:		9,67	11,98	41,59	312,40	3,81				
	2 завтрак										
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,00	368			
	Обед										
	Винегрет	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45			
	Суп картофельный с гречками	200/20	2,43	2,60	11,14	77,80	6,06	79			
	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,0	168			
	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305			
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,20	24,98	101,7	0,36	376			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР			
	Итого обед:		24,83	21,99	75,29	600,00	6,73				
	Полдник										
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	237			
Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392				
Итого полдник:		17,60	12,07	27,14	287	0,27					
Итого за день:		52,50	46,44	153,82	1 243,40	20,81					

Завтрак										
Суп молочный с рисовой крупой										
	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94			
Чай с сахаром										
	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393			
Бутерброд с маслом										
	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1			
Итого завтрак:										
		7,87	12,65	41,47	308,40	0,94				
2 завтрак										
Яблоко свежее										
	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,00	368			
Обед										
Огулец солевой										
	50	0,40	0,50	0,85	5,0	1,75	6/н			
Щи из свежей капусты со сметаной										
	200/5	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67			
Картофельное пюре										
	150	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321			
Котлета рыбная										
	80	10,64	3,76	7,66	107,0	0,34	255			
Напиток из плодов шиповника										
	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372			
Хлеб пшеничный										
	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПП			
Хлеб ржано-пшеничный										
	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПП			
Итого обед:										
		17,26	9,20	60,80	395,84	16,66				
Полдник										
Кондитерское изделие										
	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	ПП			
Чай с сахаром										
	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393			
Итого полдник:										
		4,24	6,28	36,95	219,00	0,03				
Итого за день:										
		29,77	28,53	149,02	967,24	27,63				
Завтрак										
Суп молочный с рисовой крупой										
	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94			
Чай с сахаром и лимоном										
	180/10/8	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:										
	392	7,39	12,65	41,68	309,40	3,74				
2 завтрак										
Банан										
	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	368			
Обед										
Салат из отварной свеклы										
	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20			
Суп картофельный с гречками										
	200/20	2,43	2,60	11,14	77,80	6,06	79			
Макаронные изделия отварные с маслом										
	140/4	4,73	3,87	30,13	177,0	0,00	205			
Котлета из птицы										
	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305			
Компот из сухофруктов										
	180	0,40	0,20	24,98	101,7	0,36	376			
Хлеб пшеничный										
	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПП			
Хлеб ржано-пшеничный										
	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПП			
Итого обед:										
		26,13	24,25	109,98	765,14	26,56				
Полдник										
Кондитерское изделие										
	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	ПП			
Кофейный напиток с молоком										
	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395			
Итого полдник:										
		6,49	8,67	41,32	270,00	1,17				
Итого за день:										
		15,38	46,07	213,98	1439,54	41,47				

		Завтрак									
7 день Вторник	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,0	168			
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393			
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3			
	Итого завтрак:		10,00	11,76	50,38	345,00	0,10				
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,00	368			
	Обед										
	Помидор соленый	50	0,40	0,50	0,85	5,0	1,75	6/н			
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	82			
	Каша пшеничная вязкая	150	4,08	4,08	29,94	173,0	0,00	168			
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173	0,00	282			
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,20	24,98	101,7	0,36	376			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР			
	Итого обед:		0,00								
	Полдник										
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469			
	Кисломолоочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	ПР			
Итого полдник:		8,86	10,76	34,52	271,0	0,54					
Итого за день:		15,16	22,92	94,70	660,00	10,64					

		Завтрак									
8 день Среда	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93			
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	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:		8,32	12,79	43,69	322,20	3,74				
	2 завтрак										
	Обед										
	Сок фруктовый	200			12,00	0,2		ПР			
	Помидор соленый	50	0,40	0,50	0,85	5,0	1,75	6/н			
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80			
	Птица тушеная с овощами	150	11,94	8,64	20,88	209,0	9,38	302			
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР			
	Итого обед:		19,31	12,94	79,51	508,24	19,28				
	Полдник										
	Вагрушка с творогом	50	0,58	3,91	20,8	144,3	0,03	458			
	Кисель фруктовый	180	0,18	0,00	165,60	66,5	1,44	6/н			
Итого полдник:		0,76	3,91	186,40	210,80	1,47					
Итого за день:		28,39	29,64	321,60	1041,43	24,49					

		Завтрак									
9 день Четверг	Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94			
	Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393			
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3			
	Итого завтрак:		10,15	11,98	41,38	311,40	1,01				
	2 завтрак										
	Сок фруктовый	200			12,00	0,2					
	Обед										
	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,00	51,4	11,9	47			
	Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,40	86			
	Фрукты из плиты	150	14	12,93	23,42	266	0,36	304			
	Напиток из плодов шиповника	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	119			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	119			
	Итого обед:		22,00	21,51	84,31	620,24	14,21				
	Полдник										
Вагрушка с джемом	50	0,58	3,91	20,8	144,3	0,03	458				
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397				
Итого полдник:		4,25	7,10	36,62	251,3	1,46					
Итого за день:		36,40	40,59	174,31	1183,13	16,68					

		Завтрак									
10 день Пятница	Суп молочный с пшеном	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94			
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/8	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:		8,54	13,05	41,93	318,60	3,74				
	2 завтрак										
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,00	368			
	Обед										
	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,00	51,4	11,9	47			
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80			
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/4	4,73	3,87	30,13	177,0	0,00	205			
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,66	107,0	0,34	255			
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	119			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	119			
	Итого обед:		11,54	7,59	88,14	470,64	8,15				
Полдник											
Кондитерское изделие	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	119				
Чай с сахаром	180/8	0,60	0,02	9,99	40	0,03	393				
Итого полдник:		4,24	6,28	36,95	219,00	0,03					
Итого за день:		13,18	27,32	176,82	1 052,24	21,92					
Итого:			353,83	1814,42	11 192,40	249,14					