

Первая неделя

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	6,66	11,0	28,64	216,44	0,9	69
	Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	15,34	7,36	130
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	17
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
	Сыр	10	2,6	2,68	-	35,2	0,28	29
II Завтрак	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15	912
Обед	Салат «Здоровье»	50	0,87	3,37	2,87	45	1,03	ТТК 25
	Суп картофельный рисовый с курой	180	2,5	3	18,3	113	8,25	80
	Макарон отварной	130	5,85	6,15	31,26	207,37	-	204
	Кура тушеная под соусом	70	8,41	7,62	6,34	124,6	0,008	103
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Блины с маслом и сгущенным молоком	100	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	ТТК18
	Чай	180	0,12	-	12,04	49,28	2,4	943
Всего			44,9	64,62	235,88	1677,29	40,27	

Первая неделя

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Каша молочная пшено-рисовая	200	19,32	10,18	32,4	223,16	0,9	68
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	2,4	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	-	11,7	50,0	2	ТТК3
Обед	Огурец консервированный	50	0,3	-	0,55	3,5	0,65	ТТК4
	Борщ с курой. сметаной	180	4,5	9,9	9,5	81,225	12,47	30
	Картофельная запеканка с мясом	200	27,82	22,53	25,28	349,07	9,99	97
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Кефир	200	6,6	6,4	9,4	146	1,4	255
	Пряник	50	3,3	3,36	42,78	294,8	-	603
Всего			67,6	63,26	211,08	1577,94	31,42	

Первая неделя

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	7,3	7,3	26,49	201,66	1,15	44
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	2,4	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
II Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10	368
Обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	4,32	5
	Суп рыбный картофельный с крупой	180	15,925	0,75	21,52	121,8	7,37	ТТК 1
	Каша гречневая	130	10,55	8,34	47,49	312,12	-	67
	Котлета из мяса	70	10,29	17,7	18,7	262	-	101
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Сырники	110	20,55	13,93	12,54	257,4	0,27	231
	Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	30	25
Всего			78,6	66,54	260,08	1796,04	57,27	

Первая неделя

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,98	10,12	25,0	228,38	1,86	959
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	2,4	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	-	11,7	50,0	2	ТТК 3
Обед	Салат из свежей моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,8	26,15	2,4	41
	Рассольник с курой и сметаной	180	2,25	5	13,87	111,25	12,4	37
	Капуста тушеная	130	3,6	5,4	20,25	127,8	19,8	336
	Тефтели из птицы	70	10,89	19,71	12,14	192,14	0,27	ТТК 3
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Пирожок с повидлом	80	6,3	9,01	43,7	296,8	0,2	143
	Молоко кипяченое	180	7,7	6,6	12,8	144	3,4	225
Всего			43,69	65,71	221,8	1578,97	46,09	

Первая неделя

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Суп молочный пшенный	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	,46	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
II Завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	145
Обед	Винегрет овощной	50	1,36	3,52	4,66	54,64	6,25	32
	Суп картофельный гороховый с курой	180	11,72	7,32	22,22	190,7	7,23	774
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,6	137,25	18,16	321
	Рыба, тушеная под соусом	70	9,48	3,16	9,8	90	1,2	134
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Вафли	50	2,46	22,32	35,64	327	-	602
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
Всего			49,9	71,71	228,55	1702,40	98,83	

Вторая неделя

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	200	14,05	29,24	21,65	366,18	1,53	79
	Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	130
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
	Сыр	10	2,6	2,68	-	35,2	0,28	29
II Завтрак	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15	912
Обед	Салат из свеклы	50	0,94	3,8	4,18	53,33	4,75	33
	Суп рыбный картофельный с крупой	180	15,925	0,75	21,52	131,8	7,37	ТТК1
	Овощное рагу	130	3,75	5,07	14,43	126,31	8,4	59
	Кура тушеная под соусом	70	8,41	7,62	6,34	124,6	0,008	103
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Коржик «Домашний»	80	6,78	11,69	64,56	391,67	0,06	496
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	2,46	943
Всего			62,63	76,31	245,42	1853,38	47,96	

Вторая неделя**Седьмой день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	16,04	9,96	39,32	239,34	0,9	2
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	6	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	-	11,7	50	2	ТТК 3
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	11,38	58
	Свекольник с курой и сметаной	180	2,0	5,175	14,82	113,32	15,5	55
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,6	137,25	18,16	321
	Рыба тушеная	70	9,48	3,16	9,8	90	1,2	134
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Кефир	200	6,6	6,4	9,4	146	1,4	225
	Зефир	50	0,6	-	48,24	233,1	-	ТТК 6
Всего			44,349	50,194	233,28	1494,39	53,52	

Вторая неделя

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	0,98	10,42	25	222,38	0,9	67
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	4,28	6	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
	Сыр	10	2,6	2,68	-	35,2	0,28	29
II Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Обед	Салат «Здоровье»	50	0,87	3,37	2,87	45	1,03	ТТК 25
	Суп картофельный вермишелевый с курой	180	5,4	0,83	32,68	133,81	4,6	36
	Голубцы ленивые	200	23,12	17,3	19,86	219,48	13,14	ТТК 9
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,26	113	0,75	376
Полдник	Запеканка творожная с изюм	110	20,49	13,56	25,202	271,99	0,4	81
	Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	30	25
Всего			67,68	59,55	235,1	1568,86	64,24	

Вторая неделя

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Каша манная	200	6,98	10,42	25,98	222,38	1,86	959
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	6	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	748	-	340
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	50	2	ТТК 3
Обед	Салат из свежей моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,8	26,15	2,4	41
	Щи с курой, сметаной	180	2,0	4,87	17,25	81,25	18,47	33
	Каша гречневая	130	9,85	8,34	47,49	312,12	-	64
	Котлета из мяса свинины	70	21,72	14,32	7,5	204,	-	101
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,4	376
Полдник	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,48	229,84	0,04	ТТК 15
	Молоко кипяченое	180	7,7	6,6	12,8	144	3,4	225
Всего			63,01	64,21	234,47	1699,55	35,8	

Вторая неделя**Десятый день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	
Завтрак	Рисовая молочная с изюмом	200	5,92	10,6	51,7	299,36	0,84	176
	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,04	49,28	2,46	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	-	147
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	340
	Сыр	10	2,6	2,68	-	35,2	0,28	29
II Завтрак	Мандарин	100	0,45	0,15	4,5	22,8	22,8	157
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,96	5,04,	3,94	65,11	24,17	12
	Суп картофельный гречневый с курой	180	2,5	2,8	21	103,25	18,16	321
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,6,	137,25	18,16	321
	Котлета рыбная	70	17,87	2,48	4,76	109,3	0,49	88
	Подлива	20	0,369	1,079	2,931	21,363	0,678	179
	Хлеб ржаной	40	150	0,28	19,92	85,6	-	ТТК 2
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,44	27,76	113	0,75	376
Полдник	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	120
	Печенье	50	4,56	9,12	40,62	96	-	87
Всего			49,48	54,96	249,15	1467,9	79,95	