

**1 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Каша пшеничная, вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	1,36	264
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом, сыром	40\10\10	6,978	14,844	16,056	228,702	0,318	1
	Всего		27,698	30,764	66,176	576,982	7,498	

2 ЗАВТРАК

1	Сок Фруктовый	150	1,5		4,95	25,5		134
---	---------------	-----	-----	--	------	------	--	-----

Обед

1	Салат витаминный	50	0,825	3,545	2,455	45,385		5
2	Рассольник со сметаной	200	1,625	5,075	13,05	104,25		89
3	Макароны отварные	150	5,355	0,555	8,555	157,47		19
4	Биточки из птицы	80	11,856	12,344	7,936	190,664		5\9
5	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44		126
6	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		148
	Всего		23,101	21,919	76,688	680,809		

Полдник

1	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	2,74	400
2	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	81
3	Всего		19,76	14,48	20,02	294,33	301	
	Итого:		72,06	67,16	167,83	1577,62	32,138	

**2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Суп молочный, геркулес	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,44	18,275	170	6,92	1
	Всего		19,88	17,58	48	351,68		

2 ЗАВТРАК

1	Яблоко	150	0,31,5	0,3	5,85	28,2	6	
---	--------	-----	--------	-----	------	------	---	--

Обед

1	Салат морковный	50	0,75	3,75	2,085	45	1,585	13
2	Борщ со сметаной	200	1,825	4,9	12,75	102,5	10,275	57
3	Картофельное пюре с тушеной рыбой	150/80	15,574	11,12	18,886	238	6,124	3/3 3/7
4	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
5	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		148
	Всего		21,589	20,17	78,413	568,54	24,784	

Полдник

1	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	2,74	400
2	Булочка	60	3,5	4,6	31	181,9	0,27	469
3	Всего		9,6	10,04	41,1	294,9	2,74	
	Итого:		51,369	48,09	173,478	1143,32	34,444	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Суп молочный, вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	35
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом, сыром	40\10\10	6,978	14,844	16,056	228,702	0,318	1
	Всего		25,018	23,504	47,296	425,528	7,238	

2 ЗАВТРАК

1	Сок Фруктовый	150	1,5		4,95	25,5		134
---	---------------	-----	-----	--	------	------	--	-----

Обед

1	Салат свекольный	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	36
2	Суп овощной	200	4,3	0,625	10,45	76,5	17,925	41
3	Запеканка из печени и отварного риса	230	18,525	20,49	43,09	447,7	10,56	315
4	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
5	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		148
	Всего		26,985	24,565	101,572	750,94	33,535	

Полдник

1	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,34	401
2	Коржик	60	65	7,6	37,6	243,6		408
	Всего:		12,3	12,6	45,6	343,6	1,34	
	Итого:		65,803	60,669	199,418	1545,113		

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Каша манная	200	10,08	13,86	18,06	304,6	0,2758	5\4
2	Чай	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,44	18,275	170,0		1
	всего		25,14	26,36	49,335	523,88	6,2758	

2 ЗАВТРАК

1	Банан	150	0,75	2,25	31,5	144	15	
---	-------	-----	------	------	------	-----	----	--

Обед

1	Салат витаминный	50	0,825	3,545	2,455	45,385	12,88	13
2	Суп пшеничный со сметаной	200	0,16	0,5075	1,705	12,025	0,075	160
3	Картофельное пюре с тефтелями	150\80	8,574	12,624	23,214	241,336	5,404	3\3 286
4	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	120
5	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,732	75,6		148
	Всего		12,999	17,0765	72,066	481,786	34,159	

Полдник

1	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	2,74	400
2	Вареники ленивые	100	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	156
	Всего		24,79	18,11	21,5	347	2,99	
	Итого:		63,679	63,797	174,401	1518,166	43,4248	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори и	С	№ рецептуры
1	Суп молочный, рисовый	200	6,94	10,66	9,64	243,32		78
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом, сыром	40\10\10	6,978	14,844	16,056	228,702	0,318	1
	Всего		25,638	28,564	38,696	520,302	6,318	

2 ЗАВТРАК

1	Сок Фруктовый	150	1,5		4,95	25,5		134
---	---------------	-----	-----	--	------	------	--	-----

Обед

1	Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	5	37\3
2	Суп гороховый	200	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	66
3	Капуста тушеная с мясом	230	2,97	5,565	14,235	118,5	24,555	336
4	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
5	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		148
	Всего		26,935	27,935	79,147	680,39	38,38	

Полдник

1	Кисель	200			19,6	80	30	122
2	Пряник	50	3,70	5,0	38,0	203,0		
	Всего		3,70	5,0	58,6	283	30	
	Итого:		57,733	61,349	181,393	1509,192	74,698	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Суп молочный, вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	35
2	Чай	200	12,0	3,06	12	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,44	18,275	170,0		1
	Всего		21,1	18,1	49,515	366,88	6,92	

2 ЗАВТРАК

1	Сок Фруктовый	150	1,5		4,95	25,5		134
---	---------------	-----	-----	--	------	------	--	-----

Обед

1	Салат из лука	50	0,665	3,09	3,895	46,05	4,75	30
2	Щи со сметаной	200	2,1	1,675	9,225	61,65	24,675	32
3	Гречка отварная	130	7,41	6,266	35,685	234,442		243
4	Биточки из мяса птицы	80	11,856	12,344	7,936	190,664	0,4	5\9
5	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
6	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		148
	Всего		25,461	23,775	101,433	715,846	30,625	

Полдник

1	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	2,74	400
2	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	81
	Всего		19,76	14,48	20,02	294,33	3,01	
	Итого:		67,821	56,355	175,918	1402,556	1402,556	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Суп молочный «Дружба»	200	6,32	10,18	26,44	223,16	0,9	134
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом, сыром	40\10\10	6,978	14,844	16,056	228,702	0,138	1
	Всего		25,298	28,084	55,396	501,142	7,218	

2 ЗАВТРАК

1	Яблоко	150	0,3	0,3	5,85	28,2	6	
---	--------	-----	-----	-----	------	------	---	--

Обед

1	Салат из соленых огурцов	50	0,43	2,555	1,305	29,9	2,775	19
2	Суп гречневый со сметаной	200	0,16	0,5075	1,705	12,025	0,075	160
3	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	3\3
4	Котлета рыбная	80	5,28	6,24	3,936	98,936	5,2666	56
5	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
6	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6		148
	Всего		12,46	16,3025	67,988	461,901	20,0166	

Полдник

1	Молоко	200	6,1	5,4 4	10,1	113	2,74	400
2	Булочка	60	4,0	5,6	6,3	198,5		473
	Всего		10,1	11,04	16,4	311,84	2,74	
	Итого:		48,158	55,7265	145,634	1303,083	29,9746	

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Омлет	150	10,584	20,376	2,028	234,456	0,18	79
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом	40\10	3,06	9,44	18,275	170,0		1
	Всего		25,6	32,876	33,303	453,736	6,18	

2 ЗАВТРАК

1	Сок Фруктовый	150	1,5		4,95	25,5		134
---	---------------	-----	-----	--	------	------	--	-----

Обед

1	Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	5	37\3
2	Свекольник со сметаной	200	2,175	4,45	12,025	97	9,175	5\2
3	Рагу овощное с мясом, курой	150	2,97	5,565	14,235	118,5	24,555	40\8
4	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
5	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	39,53	148
	Всего		18,935	29,635	47,562	626,54	39,53	

Полдник

1	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,34	401
2	Ватрушка	60	7,2	3,8	27,2	165,8		140
	Всего		13	8,8	35,2	265,8	1,34	
	Итого:		59,035	71,311	121,015	1371,576	47,05	

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Каша рисовая, вязкая с изюмом	200	4,4	13,6	66	406		129
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом,сыром	40\10\10	6,978	14,844	16,056	228,702	0,138	
	Всего		27,698	30,764	66,176	576,982	7,498	

2 ЗАВТРАК

1	Банан	150	0,75	2,25	31,5	144	15	
---	-------	-----	------	------	------	-----	----	--

Обед

1	Салат морковный	50	0,75	3,75	2,085	45	1,585	13
2	Суп геркулесовый	200	0,16	0,5075	1,705	12,025	0,075	160
3	Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855	157,47		
4	Биточки из мяса птицы	80	11,856	12,344	7,936	190,664	0,4	5\9
5	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
6	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	39,53	148
	Всего		19,31	18,82	80,622	589,325	34,0063	

Полдник

1	Молоко	200	6,1	5,4 4	10,1	113	2,74	400
2	Вареники ленивые	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	156
	Всего		24,79	18,11	21,5	347	2,99	
	Итого:		70,479	69,4205	205,329	1763,181	27,168	

10 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С	№ рецептуры
1	Суп молочный, гречневый	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28	6	136
3	Бутерброд с маслом, сыром	40\10	6,978	14,844	16,056	228,702	0,318	1
	Всего		27,698	30,764	66,176	576,982	7,498	

2 ЗАВТРАК

1	Сок Фруктовый	150	1,5		4,95	25,5		134
---	---------------	-----	-----	--	------	------	--	-----

Обед

1	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	36
2	Суп рыбный	200	5,2	2,3	13	125,975	23,4563	156
3	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	3\3
4	Курица с овощами	80	6,8	6,47	3,24	98,61	0,4	2\9
5	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	126
6	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	39,53	148
	Всего		19,31	18,82	80,622	589,325	34,0063	

Полдник

1	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
2	Пряник	100	3,70	5,0	39	203		608
	Всего		8,29	10,04	60,5	348,34	7,36	
	Итого:		48,97	46,44	194,187	1314,845	48,2863	

