

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	170	5,07	4,66	14,52	120,87	0,08	101
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,50	0,01	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412
	Итого за прием	350	7,48	4,91	36,38	220,37	1,51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	3,09	2,95	7,64	75,70	6,15	63
		5						
		100						
	Макаронные изделия отварные с маслом	5	3,66	2,90	114,00	171,00	0,00	219
	Гуляш из отварного мяса	60	7,70	6,00	2,00	95,00	0,30	293
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25						140
	Соус № 368	25						0,60
	Компот из свежих ягод (черная смородина)	150	0,13	0,03	20,1	82,00	18,30	393
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
	Итого за прием	570	18,66	14,45	166,87	553,42	28,45	
	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Булочка домашняя		50	4,57	13,84	42,22	312,00	0,00	452
Итого за прием		230	8,24	17,03	58,04	419	1,43	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1230	34,78	36,39	271,45	1254,99	34,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2 вторник									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,90	4,40	16,01	123,40	0,80	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1	
		5							
		Итого за прием	385	10,2	14,36	44,99	350,4	1,97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1,26	3,06	9,90	72,45	4,50	82	
	Биточки рубленые	60	9,31	7,07	9,64	139,00	0,09	299	
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99	143	
	Компот из сушеных фруктов	150	3,30	0,01	20,80	84,75	0,30	394	
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92			
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30			
		Итого за прием	560	20,48	16,22	74,51	511,42	29,88	
	ПОЛДНИК	Пряник	25	1,60	2,05	17,07	93,25	0,02	
Чай с лимоном		150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412	
Плоды и ягоды свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386	
		Итого за прием	275	2,07	2,46	33,97	166,25	11,44	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1300	33,15	33,04	163,63	1090,27	46,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,8	4,62	47	4,5	57
	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,50	0,01	
	Итого за прием	355	15,83	22,03	36,6	408,5	6,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3,30	3,27	9,80	80,80	5,45	87/60
	Плов из куриного филе	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,30	29,90	2,77	20
	Компот из свежих ягод (черная смородина)	150	0,13	0,03	20,1	82,00	18,30	393
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
	Итого за прием	560	23,92	12,18	77,75	513,92	26,93	
ПОЛДНИК	Сырники	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0,30	0,68	1,95	15,22	0,01	369
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412
	Итого за прием	215	9,6	7,02	14,43	160,22	1,56	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1210	49,75	41,23	138,94	1144,84	37,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	170	4,76	4,59	15,60	124,80	0,06	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
		5						
	Итого за прием	385	10,88	15,33	46,04	367,8	1,49	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой .	150	1,77	0,76	1,09	6,90	0,45	86
	Рыба,тушеная с овощами	100	9,90	5,70	2,80	100,00	2,25	261
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами,с маслом	85	4,56	3,83	28,82	168,00	0,60	180
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0,68	3,08	4,22	47,40	5,10	46
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	417
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
	Итого за прием	585	20,9	14,1	70,95	478,52	83,4	
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с творогом	60	7,47	5,79	22,32	171,00	0,01	437/501
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого за прием	240	7,53	5,81	32,31	211	0,04	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1290	39,71	35,24	159,46	1119,52	88,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	170	5,06	5,63	14,64	112,54	0,07	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Бутерброд с сыром	30	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
		5						
		10						
		Итого за прием	395	13	15	29	343	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,42	3,26	8,70	110,90	3,70	69
		5						
	Запеканка картофельная с печенью	120	7,64	3,91	20,36	147,00	4,08	308
	Соус сметанный № 372	50	0,84	3,60	3,50	44,50	0,02	372
	Салат из свеклы	60	0,70	3,00	4,13	46,40	3,30	34
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
		Итого за прием	615	15,14	14,31	66,47	484,02	11,13
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Печенье	10	1,50	2,36	14,88	87,20	0,02	
		Итого за прием	290	2,02	2,78	34,88	172,2	12,85
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1380	30	32	140	1061	28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,8	4,62	47	4,5	57
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,50	0,01	
	Итого за прием	355	15,83	22,03	36,6	408,5	6,11	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	1,80	1,66	7,60	55,35	4,95	86/58
	Жаркое по -домашнему	140	17,00	4,40	15,00	169,00	6,00	292
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25						140
	Соус № 368	25	0,60	2,05	3,34	34,50	3,70	368
	Кисель из плодов и ягод свежих (черная смородина)	150	0,22	0,09	16,6	68,10	19,30	396
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
	Итого за прием	540	23,1	8,72	62,33	422,17	33,95	
	ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187,00	0,03
Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
Итого за прием		240	3,62	3,77	44,97	228	2,86	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		1215	42,95	34,52	154,06	1120,87	46,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	170	4,76	4,59	15,60	124,80	0,06	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,50	0,01	
	Итого за прием	380	7,16	4,85	40,35	235,3	0,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	150	18,18	1,63	7,68	54,45	4,95	86
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,20	108,00	14,70	136
	Котлеты или биточки рыбные запечённые(с молоком)	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,34	271
	Соус томатный	30	0,03	1,26	2,40	32,35	0,69	366
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,72	2,8	4,62	47	4,5	57
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	417
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
	Итого за прием	590	35,61	14,14	72,59	505,02	100,18	
	Булочка домашняя	50	4,57	13,84	42,22	312,00	0,00	452
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1200	47,52	22,74	129,1	877,52	104,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
ЗАВТРАК	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	170	5,30	5,24	14,72	127,16	0,82	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,50	0,01	
	Итого за прием	380	11,31	8,67	45,3	304,66	2,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	140	1,56	5,00	8,69	60,55	3,22	59/91/128
		10						
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	155	7,90	5,16	35,39	220,00	0,60	180
	Гуляш из отварного мяса	60	7,70	6,00	2,00	95,00	0,30	293
	Салат из свеклы	60	0,70	3,00	4,13	46,40	3,30	34
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
	Итого за прием	655	21,4	19,7	79,99	557,17	7,45	
	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24
Соус молочный (сладкий)		30	0,60	1,35	3,90	30,45	0,03	369
Чай с лимоном		150	0.07	0,01	7,10	29,00	1,42	412
Итого за прием		280	18,14	13,41	28,15	306,45	1,69	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1395	51,25	41,78	163,6	1230,48	14,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 9 четверг									
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,50	118,60	0.87	99	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1	
		5							
		Итого за прием	395	7,44	12,11	39,11	294,6	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	150	1,77	0,76	1,09	6,90	0,45	86	
	Рыба,тушеная с овощами	100	9,90	5,70	2,80	100,00	2,25	261	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	12,10	339	
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0,68	3,08	4,22	47,40	5,10	46	
	Чай с лимоном	150	0.07	0,01	7,10	29,00	1,42	412	
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92			
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30			
		Итого за прием	600	17,873	13,27	48,62	370,02	21,32	
	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4,57	13,84	42,22	312,00	0,00	452
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	420	
		Итого за прием	230	7,42	16,25	56,58	403	1,17	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1305	33,133	41,63	154,47	1129,82	25,72		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 пятница								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,90	4,40	16,00	123,40	0,70	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
		30						
	Бутерброд с маслом сливочным	5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	Итого за прием	385	7,41	11,97	40,61	299,4	0,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД		150						
	Борщ с картофелем со сметаной	10	11,20	13,00	8,46	85,50	5,30	64
	Плов из куриного филе	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	321
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,72	2,8	4,62	47	4,5	57
	Компот из сушеных фруктов	150	3,30	0,01	20,80	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,94	52,92		
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,85	42,30		
	Итого за прием	550	35,29	22,14	80,43	538,47	10,51	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	419
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Печенье	10	1,50	2,36	14,88	87,20	0,02	
	Итого за прием	290	5,57	5,95	40,5	238,2	11,45	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1305	48,67	40,06	171,7	1138,27	25,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12830	411	359	1647	11168	452	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1283	41,1113	35,864	164,684	1116,754	45,236	