

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	230	6,86	6,29	19,64	163,53	1,04	101
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого за прием	450	10,02	6,63	49,52	298,53	3,87	
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 (на мясном бульоне)	240	1,74	4,71	12,23	98,40	9,87	63
		10						
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,50	171,00	0,00	219
		5						
	Гуляш из отварного мяса	80	10,30	8,15	2,62	125,00	0,60	293
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	50	1,23	4,11	6,68	69,00	6,14	140
	Соус молочный	50						368
	Компот из свежих ягод (черная смородина)	180	0,44	0,02	27,76	113,00	81,72	393
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
	Итого за прием	829	23,26	22,26	104,56	703,46	98,33	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	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:		1589	41,92	45,92	222,28	1483,19	106,83	

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	230	6,63	5,95	21,65	167,00	0,95	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
		5						
		Итого за прием	455	11,93	15,91	50,63	394	2,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,10	5,11	16,59	120,75	7,53	82
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	299
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99	143
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	394
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
		Итого за прием	744	21,98	20,84	99,06	663,81	33,04
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,23	4,10	34,15	186,50	0,04	
	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
		Итого за прием	330	3,75	4,52	54,15	271,5	12,87
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1609	38,06	41,27	214	1391,51	51,23	

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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	
	Итого за прием	365	12,92	18,94	35,69	365	4,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	87/60
	Плов из куриного филе	210	22,26	7,73	35,69	301,00	1,01	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)	180	0,44	0,02	27,76	113,00	81,72	393
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
	Итого за прием	754	32,48	16,48	108,84	705,71	91,31	
ПОЛДНИК	Сырники	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	245
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,35	3,90	30,45	0,03	369
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого за прием	310	19,41	14,04	25,5	305,45	3,11	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1509	65,21	49,46	180,19	1438,36	102,32	

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	230	6,66	6,29	21,35	168,82	1,04	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40 5	2,45	7,55	14,62	127,05	0,00	1
	Итого за прием	455	12,78	17,03	51,79	402,87	2,47	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	86
	Рыба,тушеная с овощами	100	9,90	5,70	2,80	100,00	2,25	261
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами,с маслом	135	6,27	4,04	39,68	220,00	0,75	180
	Винегрет овощной слуком репчатым	100	1,36	6,16	8,44	94,80	10,20	46
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	417
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
Итого за прием	829	23,98	19,79	111,94	711,61	111,45		
ПОДНИК	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:		1604	44,69	42,63	206,2	1387,68	117,16	

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	230	5,54	5,83	19,81	152,26	1,04	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	163,05	0,07	3
		5						
		10						
Итого за прием	465	13	15	49	406	2		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	240	3,26	4,69	13,36	108,79	5,78	69
		10						
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,80	6,25	27,33	206,00	5,43	308
	Соус сметанный № 372	50	0,84	3,60	3,50	44,50	0,02	372
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	9,50	34
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
Итого за прием	804	20,26	21,56	90,31	620,25	20,76		
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	40	3,00	4,72	29,76	174,40	0,04	
	Итого за прием	320	3,52	5,14	49,76	259,4	12,87	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1669	37	42	199	1348	39	

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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	
	Итого за прием	365	16,53	22,11	41,52	432	6,1	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20
ОБЕД	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	2,21	2,98	14,20	92,25	8,25	86
	Жаркое по -домашнему	180	43607,00	6,00	18,00	217,00	7,30	292
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	50	1,23	4,11	6,68	69,00	6,14	140
	Соус молочный	50						368
	Кисель из плодов и ягод свежих (черная смородина)	180	0,61	0,25	19,92	81,70	97,92	396
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
	Итого за прием	774	43614,92	14,25	86,57	587,01	119,61	
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	437
	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:		1459	43635,47	40,13	183,22	1309,21	131,77	

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	230	10,05	10,53	36,52	168,82	1,20	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	
	Итого за прием	450	13,15	10,87	66,19	302,82	1,23	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	86
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,00	21,98	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	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	417
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
	Итого за прием	784	20,89	15,88	99,79	629,16	125,76	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4,57	13,84	42,22	312,00	0,00	452
	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:		1464	38,79	30,5	182,14	1069,18	131,24	

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"	230	6,81	6,82	20,61	171,12	0,00	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	
	Итого за прием	450	13,52	10,33	56,11	372,12	1,43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	240	2,01	3,22	11,65	83,46	5,52	59/91/128
		10						
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	135	7,90	5,16	35,39	220,00	0,60	180
	Гуляш из отварного мяса	80	10,30	8,15	2,62	125,00	0,60	293
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	9,50	34
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
	Итого за прием	809	25,57	23,55	95,78	689,42	16,25	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,35	3,90	30,45	0,03	369
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого за прием	310	18,26	13,42	31,25	318,45	3,10	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1649	57,75	47,3	193,3	1442,19	23,98	

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	230	6,30	5,08	18,53	151,54	1,10	99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
		5						
		Итого за прием	455	8,81	12,65	43,14	327,54	1,13
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	86
	Рыба,тушеная с овощами	100	9,90	5,70	2,80	100,00	2,25	261
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,15	339
	Винегрет овощной слуком репчатым	100	1,36	6,16	8,44	94,80	10,20	46
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
		Итого за прием	844	20,28	20,32	84,22	590,86	41,68
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	414
		Итого за прием	230	7,42	16,25	56,58	403	1,17
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1609	36,91	49,22	194,1	1383,6	47,18	

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	230	6,63	5,95	21,65	167,00	0,95	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
		5						
	Итого за прием	455	9,14	13,52	46,26	343	0,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0,40		10,16	62,20	3,20	418
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной	250	18,67	21,67	14,10	142,50	8,83	64
		10						
	Плов из куриного филе	210	22,26	7,73	35,69	301,00	1,01	321
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,72	2,8	4,62	47	4,5	57
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	394
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	1,47	0,51	10,04	51,46	0,00	
	Итого за прием	764	45,96	33,13	109,94	730,56	14,74	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Печенье	40	3,00	4,72	29,76	174,40	0,04	
	Итого за прием	320	7,07	8,31	55,38	325,4	11,47	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1619	62,57	54,96	221,74	1461,16	30,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15780	44059	443	1996	13714	781	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1578	46,59	44,321	199,613	1371,424	78,121	
