

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								
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	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	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	140
		25						368
	Соус молочный	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	368
	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	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:		1150	34.38	36.39	261.29	1192.79	31.39	

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								
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1.26	3.06	9.90	72.45	4.50	82
	Биточки рубленые из говядины (с молоком)	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
Плоды и ягоды свежие (яблоко)		100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
Чай с лимоном		150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
Итого за прием		275	2.07	2.46	33.97	166.25	11.44	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1220	32.75	33.04	153.47	1028.07	43.29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	251
	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	265	17.84	12.74	26.2	291.22	1.67	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным на курином бульоне	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/вишня)	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	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	70	4.46	0.72	44.12	222.00	0.08	441
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Итого за прием	250	4.52	0.74	54.11	262	0.11	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1075	46.28	25.66	158.06	1067.14	28.71	

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
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:		1210	39.31	35.24	149.3	1057.32	84.93	

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								
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной (на мясном бульоне)	150	2.42	3.26	8.70	110.90	3.70	69/58
		5						
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.50	12.10	339
	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	605	16.403	16	58.23	479.02	19.43	
	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
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:		1290	31	34	122	994	34	

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	30	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	325	15.83	22.03	36.6	408.5	6.11	
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
	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	570	22.94	8.65	55.72	394.07	14.68	
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:		1135	42.39	34.45	137.29	1030.57	23.65	

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								
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	150	18.18	1.63	7.68	54.45	4.95	86
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	155	7.90	5.16	35.39	220.00	0.60	180
	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	645	41.46	15.34	91.78	617.02	86.08	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	420
	Вафли	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Итого за прием	190	4.35	4.77	29.24	178.2	1.19	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1215	52.97	24.96	161.37	1030.52	87.37	

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								
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	140	1.56	5.00	8.69	60.55	3.22	59/91/128
		10						
	Картофель отварной	100	2.05	3.96	16.20	108.00	14.70	136
	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
	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	570	18.79	18.49	71.61	489.92	21.82	
	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:		1230	48.24	40.57	145.06	1101.03	25.77	

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								
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	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	420
	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
		Итого за прием	200	8.92	17.59	48.22	387	1.05
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1195	34.233	42.97	135.95	1051.62	22.4	

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
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
		Итого за прием	385	7.41	11.97	40.61	299.4	0.73
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
ОБЕД	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	150	11.20	13.00	8.46	85.50	5.30	64
		10						
	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
	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Итого за прием	190	5.17	5.55	30.7	194.2	1.45	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1125	47.87	39.66	151.74	1032.07	12.69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11845	409	347	1576	10585	394	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1184.5	40.9486	34.664	157.556	1058.489	39.379	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности								