

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								
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/вишня)	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:		1509	41.52	45.92	212.12	1420.99	103.63	

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								
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2.10	5.11	16.59	120.75	7.53	82
	Биточки рубленые из говядины (с молоком)	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	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Итого за прием	330	3.75	4.52	54.15	271.5	12.87	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1529	37.66	41.27	203.84	1329.31	48.03	

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)	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	3.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным на курином бульйоне	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/вишня)	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	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:		1314	55.26	30.64	194.2	1286.16	94.52	

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								
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:		1524	44.29	42.63	196.04	1325.48	113.96	

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								
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной (на мясном бульоне)	240	3.26	4.69	13.36	108.79	5.78	69/58
		10						
	Гуляш из отварного мяса	80	10.30	8.15	2.62	125.00	0.60	293
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.43	137.25	18.15	339
	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	824	21.98	24.66	82.53	632	34.06		
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:		1609	39	45	181	1298	49	

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	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	Итого за прием	335	16.53	22.11	41.52	432	6.1	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
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
	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	774	43614.37	14.02	76.64	545.31	21.72	
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:		1349	43634.52	39.9	163.13	1205.31	30.68	

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								
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	8.25	86
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	135	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	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	769	25.74	16.87	111.1	703.16	104.38	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Вафли	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
	Итого за прием	220	5.85	7.13	44.12	265.4	1.21	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1439	44.74	34.87	221.41	1271.38	106.82	

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								
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	240 10	2.01	3.22	11.65	83.46	5.52	59/91/128
	Картофель отварной	150	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98	136
	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
	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	844	21.1	22.56	102.24	688.42	38	
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	3.1	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1604	52.88	46.31	189.6	1378.99	42.53	

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								
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	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:		1499	38.01	50.56	175.58	1305.4	43.86	

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								
ОБЕД	Борщ с картофелем на курином бульоне 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
	Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
	Итого за прием	220	6.67	7.91	45.58	281.4	1.47	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1439	61.77	54.56	201.78	1354.96	17.19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14815	44049	432	1939	13176	650	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1481.5	4404.927	43.158	193.872	1317.569	65.043	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности								