

День 3 среда							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	300	7,08	13,17	59,73	382,59	182
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	15,21	23,80	98,95	656,28	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		236	4,09	3,98	30,32	169,53	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	80	4,46	5,04	15,13	121,26	49
	Суп картофельный с горохом	300	14,55	9,42	23,55	239,28	102
	Соус "Болоньезе"	90	15,26	16,72	13,90	262,79	268
	Макаронные изделия отварные	180	7,24	6,86	44,01	266,4	202
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	47,12	39,06	154,04	1143,97	
УЖИН	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312
	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		565	24,10	27,91	82,20	663,62	
УЖИН 2	Фрукты свежие - банан	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2456	91,12	95,35	380,21	2703,9	
День 4 четверг							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	20,38	21,11	91,05	616,87	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		265	16,39	2,12	41,22	209,22	
ОБЕД	Винегрет овощной	70	0,95	7,10	4,63	86,99	67
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10	1,70	5,43	12,02	103,68	82
	Птица запеченная	90	23,24	32,70	5,35	409,17	293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,21	9,56	45,81	309,73	171/1
	Компот из сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	42,95	55,83	139,90	1225,27	
УЖИН	Плов из мяса птицы	240	25,39	33,00	43,61	572,88	291
	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56	73
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		545	29,93	35,64	85,52	770,07	
УЖИН 2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	120	17,34	9,49	47,86	345,34	406
ИТОГО ЗА УЖИН 2		120	17,34	9,49	47,86	345,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2320	126,99	124,19	405,55	3166,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 пятница							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58	120
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	13,59	16,23	55,47	421,15	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	5,81	6,86	43,52	255,84	
ОБЕД	Икра свекольная	70	0,96	5,32	6,46	77,46	75
	Суп картофельный с фасолью	300	14,55	9,42	23,55	239,28	102
	Котлеты рыбные	90	11,73	17,58	13,84	256,01	234
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,94	9,86	26,03	209,23	128
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	36,79	43,20	127,33	1036,22	
УЖИН	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48	391
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		475	29,21	11,74	85,46	555,42	
УЖИН 2	Плоды или ягоды свежие - яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2301	86,00	78,63	326,48	2339,13	
День 6 суббота							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	13,27	13,12	36,22	315,54	204
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	17,50	19,77	74,92	535,89	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		251	0,32	0,18	20,27	80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		701	17,82	19,95	95,19	615,89	
День 7 понедельник							
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		241	2,32	2,94	33,13	165,47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	9,35	7,70	9,35	145,17	88
	Плов из мяса птицы	150/90	25,39	33,00	43,61	572,88	291
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,44	0,16	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	41,11	41,78	112,23	982,69	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12	259
	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		535	29,95	16,94	74,57	556,35	
УЖИН 2	Плоды свежие (банан)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1746	73,98	62,26	234,63	1775,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 вторник							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	300	8,49	13,17	58,29	382,59	181
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,22	24,22	87,61	623,02	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Булочка - рожок обсыпной	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	19,88	6,04	51,61	299,59	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	70	1,08	3,56	6,31	61,59	45
	Рассольник ленинградский с крупой перловой, сметаной и зеленью	250/10	9,35	7,72	17,25	176,8	96
	Котлеты из говядины	90	15,26	16,72	13,90	262,79	268
	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5	10,21	9,56	45,81	309,73	171/1
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		860	41,51	38,58	140,72	1065,15
УЖИН	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,94	9,86	26,03	209,23	128
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		545	24,06	32,38	70,81	659,9	
УЖИН 2	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	398,04	223
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	21,61	16,18	42,12	398,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2395	123,28	117,40	392,87	3045,7	
День 9 среда							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	300	15,03	13,44	76,17	470,61	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	21,58	23,87	105,73	701,58	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	6,09	6,74	43,18	255	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	2,74	4,96	9,09	91,25	55
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	12,78	6,72	17,37	202,08	102
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Компот из сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	40,00	34,98	152,10	1094,56	
УЖИН	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8	243
	Макаронные изделия отварные	180	7,24	6,86	44,01	266,4	202
	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56	73
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		540	18,04	22,28	86,00	608,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
УЖИН 2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5	406
ИТОГО ЗА УЖИН 2		100	5,95	4,14	39,99	220,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2351	91,66	92,01	427,00	2880,03	
День 10 четверг							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,60	15,62	146,58	120
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	13,59	16,23	55,47	421,15	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	16,43	2,12	40,59	208,34	
ОБЕД	Винегрет овощной	70	0,95	7,10	4,63	86,99	67
	Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной	250/10	0,78	2,70	4,85	47,05	101
	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	90/30	14,40	25,27	14,35	338	294
	Макаронные изделия отварные	180	7,24	6,86	44,01	266,4	202
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,98	42,95	125,29	992,68	
УЖИН	Птица тушенная в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38	290
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
ИТОГО ЗА УЖИН		565	29,95	31,74	98,04	785,09	
УЖИН 2	Плоды свежие -яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2375	89,55	93,64	334,09	2477,76	
День 11 пятница							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой рисовой, с маслом и сахаром	300	7,08	13,17	59,73	382,59	182
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	15,21	23,80	98,95	656,28	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		226	5,81	6,86	43,52	255,84	
ОБЕД	Салат из моркови	80	1,00	0,08	9,29	42,04	62
	Суп картофельный с горохом	300	14,55	9,42	23,55	239,28	102
	Котлеты рыбные	90	11,73	17,58	13,84	256,01	234
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,94	9,86	26,03	209,23	128
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,44	0,16	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,11	37,96	130,48	1002,8	
УЖИН	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48	391
	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		475	27,83	10,78	85,38	539,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
УЖИН 2	Фрукты свежие - яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2356	86,56	80,00	373,03	2524,44	
День 12 суббота							
ЗАВТРАК	Каша молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	8,43	11,84	44,77	321,75	183
	Бутерброды с джемом или вареньем	55	2,44	3,38	14,58	92,38	2
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	13,39	15,52	88,22	535,16	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	377
	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		251	0,32	0,18	20,27	80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		766	13,71	15,70	108,49	615,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		23928	981,39	938,08	3700,25	26691,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1994	81,78	78,17	308,35	2224,33	