

1 День

День	понедельник
------	-------------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,97	12,90	19,66	194,90	1,41	27
	• Крупа рисовая	25						
	• Молоко	150						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	50						
• Соль	1							
• Масло сливочное	5							
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,80	1,80	19,92	47,38	0,20	51
• Кофейный напиток	1,5							
• Вода	180							
• Сгущенное молоко	18							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	со сливочном маслом	8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38
	Итого:	418	10,36	17,41	61,30	384,72	1,61	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66
	Салат из фасоли (зел.горошек)	45	0,82	0,10	7,45	49,71	6,00	13а
	• фасоль	60/40						
	• Лук репчатый	5						
	• Масло растительное	3						
	Суп крестьянский	200	10,53	8,28	46,70	216,17	16,00	101
• Мясо	30/25							
• Пшено	10							
• Картофель	70/55							
• Морковь	20/15							
• Лук репчатый	10/8							
• Масло растительное	4							
• Соль	1							
• Вода	160							
	Гуляш из кури	70	14,34	15,96	4,35	222,12	1,38	
• Кура	70/50							
• Лук репчатый	6/4							
• Масло растительное	4							

Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Томат • Мука пшеничная • Вода • Соль • морковь 	3 4 100 1 8/5						87	
	Макаронные отварные	130	6,27	6,15	43,16	186,60	-	75	
	<ul style="list-style-type: none"> • макаронные • Масло сливочное • Соль 	45 5 1							
	Компот из кураги	180	1,04	-	26,96	107,44	-		
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Курага • Вода 	10 15 180						64	
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40	
	Итого:	675	34,31	36,00	139,14	873,54	23,38		
Полдник	Яблоко	100	1,40	-	24,4	10,00	0,6	70	
	Вафли	50	2,24	19,6	36,07	157,00	-	48	
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,0	2,00	60	
		Итого:	350	9,24	8,36	69,87	283	2,6	
Ужин	Капуста тушеная	180	3,24	3,32	10,49	83,41	62,41	81	
	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста • Масло сливочное • лук • Морковь • Томат • мука • Вода • Соль 	180/156 5 10/8 30/24 3 3 50 1							
	1 яйцо	41	5,26	4,7	0,28	64,20	-		37
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	-		57
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода 	0,6 12 200							
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	70,80	-		39
	Итого:	450	19,943	8,83	38,79	267,89	62,41		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1898	74,35	70,60	284,80	1856,15	92,00		

2 День

День	вторник
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	200	6,86	16,01	25,03	199,22	2,84	26
	• Пшено	30						
	• Молоко	150						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	50						
• Масло сливочное	5							
• Соль	1							
	Какао с молоком	180	4,18	4,32	18,70	114,62	1,00	52
	• какао	1,8						
	• Сахар	10						
	• Молоко	120						
	• Вода	60						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	с маслом	8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38
	Итого:	418	13,77	27,83	62,26	456,28	3,84	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66
Обед	Огурец соленый	30	0,98	-	4,55	6,65	-	18
	Свекольник	200	6,84	10,65	17,17	168,05	13,74	9
	• Свекла	60/50						
	• Картофель	70/55						
	• Морковь	20/16						
• Лук репчатый	10/8							
• Масло растительное	4							
• Сметана	10							
• Томат	3							
• Соль	1							
• Вода	150							
• Мясо	30/25							
• сахар	2							
	Котлета мясная	70	8,22	8,69	9,69	141,55	0,80	96
	• Мясо	70/65						
	• Лук репчатый	10/8						
	• Масло растительное	4						
	• Хлеб пшеничный	10						
	• Яйцо	1/10						
	• Соль	1						
	Картофельное пюре	140	2,24	2,33	17,73	96,69	26,17	
	• Картофель	200						

	<ul style="list-style-type: none"> • Соль • Молоко 	35						
	Компот из кураги и изюма	180	1,04	-	26,96	107,44	0,72	59
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Курага • Изюм 	10 180 10 8						
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	670	22,82	22,02	96,45	711,88	41,43	
Полдник	Пирог с повидлом	60	6,22	4,69	13,34	147,70	0,30	
	<ul style="list-style-type: none"> • Мука пшеничная в/с • Дрожжи • Соль • Сахар песок • Повидло • Молоко • Масло растительное 	40 0,5 1 5 20 30 5						45
	Чай с сахаром и лимоном	180	12,13	3,24	30,69	116,03	4,00	58
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода • Лимон 	0,6 10 180 10						
	Фрукт (яблоко)	100	1,08	-	14,66	62,00	16,88	72
	Итого:	340	15,30	7,39	58,69	273,73	21,18	
Ужин	Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	190/20	14,34	18,80	36,95	358,97	1,15	
	<ul style="list-style-type: none"> • Творог • Яйца шт. • Рис • Сахар песок • молоко • Масло сливочное • Сгущенное молоко 	150 1/3 25 10 30 5 20						34
	Кисель	200	0,01	-	25,64	96,93	0,13	54
	<ul style="list-style-type: none"> • варенье • сахар • вода • крахмал 	30 7 180 12						
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,10	15,61	94,40	-	39
	Итого:	450	32,06	18,91	78,20	549,90	1,28	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1978	84,45	76,15	307,30	2128,70	69,73	

День 3

среда

Неделя

первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	150/25	13,98	19,79	36,25	369,03	1,17	33
	• Творог	130						
	• Яйца шт.	1/4						
	• Манка	10						
	• Сахар песок	10						
• молоко	30							
• Масло сливочное	5							
• Сметана (в соус)	20							
• Мука (в соус)	3							
• Сахар песок (в соус)	3							
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,50	145,34	1,40	54
	• Кофейный напиток	2						
	• Сахар	10						
	• Молоко	120						
	• Вода	80						
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
		8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38
	Итого:	413	20,96	31,37	72,76	656,81	2,57	
2-й завтрак	Сок	150	0,75	-	17,55	70,50	3,00	66
Обед	Салат из моркови	50						13а
	• морковь	65/50	0,82	0,10	7,45	49,71	6,00	
	• сахар	3						
	• Масло растительное	3						
	Рассольник	200/10	10,53	8,28	46,70	216,17	16,00	101
	• Крупа перловая	10						
	• Картофель	70/55						
	• Морковь	20/16						
	• Лук репчатый	10/8						
	• Огурец соленый	30/20						
	• Масло растительное	4						
	• Мясо	30/25						
	• Соль	1						
	• Вода	160						
	Голубцы ленивые	200	12,63	18,29	19,03	299,16	91,75	
	• Мясо	50						

	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста • Морковь • Лук репчатый • Рис • Масло сливочное • Масло растительное • Яйцо • Вода • Соль 	120 6 8 20 5 4 8 100 1						95
	Напиток лимонный	180	0,16	-	22,06	47,67	3,60	68
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Лимон 	10 18 18						
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	680	27,64	27,02	120,14	804,21	117,35	
Полдник	Сыр порционнo	20	5,02	2,42	-	11,30	0,48	36
	Хлеб пшеничный	40	2,10	,10	15,16	70,80	-	39
	Чай с молоком и сахаром	200	0,71	0,61	12,94	63,78	0,25	59
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Молоко • Сахар • Вода 	0,03 20 12 180						
	Итого:	260	7,83	3,13	28,10	145,88	38,73	
	Салат из зеленого горошка	60	0,82	0,10	7,45	49,71	6,00	13
	<ul style="list-style-type: none"> • зеленый горошек • лук репчатый • масло растительное • соль 	70/52 8 3 1						
Ужин	Омлет	120	8,21	11,20	5,01	144,12	1,00	23
	<ul style="list-style-type: none"> • молоко • яйцо • масло сливочное • соль 	100 41 4 1						
	Компот из изюма	180	0,24	-	23,35	91,99	-	
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Изюм • Вода 	10 18 180						63
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,10	15,16	70,80	-	39
	Фрукт (Мандарин)	100	0,40	-	4,30	19,00	38,00	74
	Итого:	500	23,43	14,46	44,92	332,91	45,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1983	80,46	75,98	277,62	1990,31	165,25	

День 4

четверг

Неделя

первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	200	6,23	8,83	25,65	248,64	1,46	32
	• Крупа манная	20						
	• Молоко	150						
	• Сахар	5						
	• Вода питьевая	50						
• Масло сливочное	5							
• Соль	1							
	Какао с молоком	180	4,65	4,80	20,78	127,36	1,00	52
	• какао	1,5						
	• Сахар	10						
	• Молоко	120						
	• Вода	60						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	с маслом и сыром	5/8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38
	Итого:	418	13,21	20,41	62,16	518,44	2,46	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66
Обед	Салат из свеклы	50	0,77	3,00	6,84	43,52	4,50	12
	• Свекла	60/45						
	• Масло растительное	5						
	• сахар	2						
	• Соль	1						
	Щи из свежей капусты	200	6,83	8,02	14,70	207,78	40,98	3
	• Мясо	25						
	• Капуста белокоч.	43						
	• Картофель	55						
	• Морковь	16						
• Лук репчатый	8							
• Масло растительное	4							
• Томат	3							
• сметана	7							
• Соль	1							
• Вода	180							
Плов с мясом	200	11,03	8,78	27,84	202,90	1,40	98	
• Мясо	50							
• Рис	45							
• Морковь	12							
• Лук репчатый	8							
• Масло сливочное	5							
• Соль	1							

Полдник	Напиток лимонный	180	0,16	-	22,06	47,67	3,60	
	• Сахар	10						
	• Вода	180						68
	• Лимон	18						
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	680	22,29	20,15	96,34	693,37	50,48	
	Плюшка	60	8,38	9,72	26,48	229,84		
	• Мука пшеничная в/с	40						43
• Сахар	3							
• Соль	1							
• Дрожжи	1,5							
• Молоко	30							
• Масло растительное	3							
• Сахар	5							
Снежок (ряженка, йогурт)	200	8,0	2,7	5,25	91,80	1,08	54	
Итого:	260	8,79	9,72	62,82	321,64	1,08		
Ужин	Вермишель в молоке	230	7,05	5,55	27,19	206,25	1,46	
	• Вермишель	20						
	• Молоко	150						101a
	• сахар	5						
	• Масло сливочное	5						
• Соль	1							
• вода	50							
Чай с сахаром и лимоном	180	12,13	3,24	30,69	116,03	4,00		
• Чай заварка	0,03						58	
• Сахар	10							
• Вода	180							
• Лимон	10							
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	70,80	-	39	
Итого:	440	21,28	8,89	73,04	393,08	5,46		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1898	75,58	69,55	275,56	1973,53	61,48	

День 5

пятница

Неделя

первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Сотэ рыбное	180	15,81	18,70	2,23	298,92	1,00	90	
	<ul style="list-style-type: none"> • Рыба 180/100 • Молоко 100 • Яйцо 1 шт • Соль 1 • Масло сливочное 5 								
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	1,40		54
	<ul style="list-style-type: none"> • Кофейный напиток 2 • Сахар 12 • Молоко 120 • Вода 80 								
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-		
с маслом	8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38		
	Итого:	423	22,72	30,52	39,46	586,70	2,40		
2-й завтрак	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66	
Обед	Салат из капусты	50						16	
	<ul style="list-style-type: none"> • Капуста белокочанная 50/40 • Морковь 10/8 • Сахар 3 • Масло растительное 5 • Соль 1 		3,10	6,04	7,22	95,87	55,00		
	Бульон из курицы с гренками	200	6,49	10,22	7,14	133,46	1,20		1
	<ul style="list-style-type: none"> • Курица 30 • Морковь 24 • лук 8 • Масло растительное 4 • Булка городская 10 • Вода 200 • Соль 1 								
	Картофель тушенный по-домашнему	200	15,72	18,80	16,61	191,74	31,05	78	
<ul style="list-style-type: none"> • Картофель 180/140 • Кура 70/55 • Лук 10/8 • Масло сливочное 5 • Морковь 40/30 • Морковь 3 • томат 1 									

День 6 понедельник

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароньы отварные	130	6,27	6,15	43,16	186,60	-	75
	• макароньы	45						
	• Масло сливочное	5						
	• Соль	1						
	яйцо	50/41	5,19	4,7	0,29	64,20	-	37
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,80	1,80	19,92	47,38	0,20	53
• Кофейный напиток	2							
• Сахар в сгущенке	7							
• Вода	200							
• Сгущенное молоко	20							
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39	
со сливочном маслом	8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38	
	Итого:	414	11,10	21,48	55,31	440,62	1,64	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66
Обед	Салат из кукурузы	60	0,97	7,08	8,20	84,27	0,80	14
	• Кукуруза консервир	52						
	• Лук репчатый	8						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,40	14,33	25,70	167,00	9,11	6	
• Рыбные консервы (горбуша, сайра)	30							
• Картофель	100/60							
• Морковь	15/10							
• Лук репчатый	10/8							
• Масло растительное	3							
• Соль	1							
• Вода	180							
Подлива из печени	100	8,32	8,15	3,95	168,5	19,88	82	
• Печень	65/50							
• Масло растительное	4							
• Лук репчатый	8							
• Морковь	12							
• Томат	3							
• Сметана	10							
• Вода	40							
• Мука пшеничная	3							

	Греча отварная	100	3,17	5,18	27,54	149,90	-	
	<ul style="list-style-type: none"> • Греча 45 • Масло сливочное 5 • Соль 1 							110
	Компот из кураги	180	1,04	-	26,96	107,44	-	
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар 12 • Курага 14 • Вода 200 							64
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	690	31,55	28,96	96,75	874,63	64,82	
	Пряник	50	2,24	1,96	26,07	157,00	-	48
	Чай с сахаром	180	12,00	3,06	13,00	49,28	-	
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка 0,6 • Сахар 10 • Вода 180 							57
	Яблоко	100	1,40	-	24,4	10,00	0,6	70
	Итого:	350	9,24	8,36	59,87	283,00	2,60	
Ужин	Овощное рагу с яйцом	200	4,86	2,33	17,73	157,85	57,11	
	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель 100/150 • Морковь 20/15 • Лук 15/12 • Масло сливочное 4 • Яйцо 1/3 							30
	Кисель	200	0,01	-	25,64	96,93	0,13	54
	<ul style="list-style-type: none"> • варенье 30 • сахар 7 • вода 180 • крахмал 12 							
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	70,80	-	39
	Итого:	430	18,96	5,49	45,89	277,93	57,11	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1884	72,72	68,27	280,03	1867,28	103,46	

День 7 Вторник

Неделя Вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	13,27	8,65	19,33	270,30	0,88	30
	Крупа пшеничная	25						
	Молоко	150						
	Сахар	5						
	Вода питьевая	50						
Завтрак	Какао с молоком	180	4,18	4,32	18,70	114,62	0,90	52
	Какао	1,8						
	Сахар	10						
	Молоко	120						
	Вода	70						
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	Итого:	423	19,78	19,75	53,76	527,36	1,78	
	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66
	Салат из свеклы	50	0,77	3,00	6,84	43,52	4,50	12
	Свекла	60/45						
Завтрак	Пи из свежей капусты	200	6,83	8,02	14,70	207,78	40,98	3
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						
Обед	Жи из свежей капусты	200	14,58	22,61	25,11	260,98	3,91	97
	Капуста	43						
	Белокачан.	55						
	Картофель	16						
	Морковь	8						

	<ul style="list-style-type: none"> • Масло сливочное • Томат • Мука пшеничная • Соль • Вода 	5 3 4 1 50						
	Компот из кураги и изюма	180	1,04	-	26,96	107,44	-	
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Курага • Изюм 	10 180 8 8						59
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	680	26,72	33,98	98,51	811,22	49,39	
Полдник	Булочка «Снежинка»	60	8,38	9,72	26,48	229,84		
	<ul style="list-style-type: none"> • Мука пшеничная в/с • Сахар • Соль • Дрожжи • Молоко • Масло растительное • Печенье 	40 3 1 1,5 30 3 3						43
	Ряженка	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	61
	Итого:	240	16,04	12,82	42,64	321,64	18,82	
Ужин	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	150/25	13,50	12,00	26,60	208,70	3,15	
	<ul style="list-style-type: none"> • Творог • Манка • Яйца шт. • Морковь • Сахар песок • молоко • Масло сливочное • Сметана 	100 10 1/3 80/60 10 20 5 20						34
	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,15	20,00	93,28	1,5	
	<ul style="list-style-type: none"> • Яблоки (груши и другие) • Сахар • Вода 	40 12 180						372
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,61	70,80	-	39
Итого:	405	25,56	14,01	72,06	372,00			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1938	83,49	77,42	278,42	2080,66		

День 8

среда

Неделя

вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле творожное со сметанным соусом	150/30	13,98	17,72	28,85	306,90	0,71	112
	• Творог	120						
	• Яйца шт.	1/4						
	• Манка	8						
	• Сахар песок	5						
• молоко	25							
• Масло сливочное	4							
• Изюм	8							
• Сметана (в соус)	25							
• Мука (в соус)	3							
• Сахар песок (в соус)	5							
	Кофейный напиток на молоке	180	4,58	5,04	21,50	145,34	1,40	54
	• Кофейный напиток	2						
	• Сахар	12						
	• Молоко	120						
	• Вода	80						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	с маслом	8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38
	Итого:	403	20,96	29,30	65,36	594,68	2,11	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,40	-	4,30	19,00	38,00	74
	Салат из кукурузы	50	0,97	7,08	8,20	70,22	0,8	14
	• Кукуруза конс.	50/40						
	• Лук	8/5						
	• Масло раст.	2						
	Суп-лапша	200	6,22	8,62	13,54	166,28	1,86	7
	• Вермишель	12						
	• Морковь	25/15						
	• Лук репчатый	20/18						
	• Масло растительное	3						
	• Кура	30/20						
	• Соль	1						
	• Вода	160						
	Капуста тушеная с курой	200	16,82	12,53	19,18	265,51	54,75	96
	• Кура	60/45						
	• Капуста	180/140						
	• Морковь	30/20						
	• Лук репчатый	10/8						

	<ul style="list-style-type: none"> • Масло сливочное • Томат • Мука пшеничная • Вода • Соль 	4,5 3 3 90 1						
	Напиток лимонный	180	0,16	-	22,06	42,9	3,60	68
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Лимон 	10 180 18						
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	680	27,67	28,58	87,88	736,41	61,01	
	Пирог с яйцом	60	6,22	4,69	13,34	147,70	0,30	
	<ul style="list-style-type: none"> • Мука пшеничная в/с • Дрожжи • Соль • Сахар песок • Яйцо • Молоко • Масло растительное 	45 1,2 1 5 1/2 30 5						45
	Чай с молоком и сахаром	200	10,60	3,66	13,87	63,78	0,25	
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода • Молоко 	0,06 12 140 60						57
	Итого:	260	16,82	8,35	27,21	211,48	0,55	
Ужин	Каша овсяная молочная	200	11,13	14,51	15,09	133,66	1,46	
	<ul style="list-style-type: none"> • овсяные хлопья • Молоко • сахар • Масло сливочное • Соль • вода 	25 150 5 5 1 30						28
	Кисель	200	5,60	6,40	9,40	116,0	2,00	60
	<ul style="list-style-type: none"> • варенье • сахар • вода • крахмал 							
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,10	118,00	-	39
	Итого:	450	25,21	25,40	37,73	367,66	3,46	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1893	91,07	91,63	278,60	1929,23	105,13	

День 9

четверг

Неделя

вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,86	16,01	25,03	199,22	2,84	26
	• Рис	15						
	• Пшено	15						
	• Вода	50						
	• Сахар песок	5						
• молоко	150							
• Масло сливочное	5							
• Соль	1							
Завтрак	Какао с молоком	180	4,65	4,80	20,78	127,36	1,00	52
	• какао	1,5						
	• Сахар	10						
	• Молоко	120						
	• Вода	60						
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
	с маслом	8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	38
	Итого:	423	13,84	27,59	61,54	469,02	3,84	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66
Обед	• Икра кабачковая	50	3,10	5,03	7,44	112,54	48,33	16a
	Борщ	200	3,84	8,80	10,80	80,00	13,74	35
	• Свекла	40/30						
	• Капуста	30/20						
	• Картофель	30/20						
• Морковь	10/16							
• Лук репчатый	10/8							
• Масло растит.	3							
• Сметана	5							
• Томат	3							
• Соль	1							
• Вода	150							
• Мясо	30/25							
• сахар	2							
Обед	Макаронны отварные	130	6,27	6,15	43,16	186,60	-	75
	• макаронны	40						
	• Масло сливочное	5						
	• Мясо	65/50						
	• Лук репчатый	8						
• Масло растительное	4							
• Томат	3							
• Мука пшеничная	4							

	• Вода	100						
	Компот из свежих фруктов	180	0,15	0,15	20,00	93,28	1,5	372
	• Яблоки (груши и другие)	40						
	• Сахар	15						
	• Вода	150						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	690	25,18	25,58	103,17	805,48	61,98	
	Пирог с картофелем	60	5,96	10,12	22,70	166,16	0,86	
	• Мука пшеничная в/с	45						
	• Дрожжи	1,2						
	• Соль	1						
	• Сахар песок	5						
	• Картофель	30						
	• Масло сливочное	5						
	• Молоко	30						
	• Масло растительное	5						
	• Соль в начинку	0,4						
	• Лук репчатый	6						42
	Чай с лимоном и сахаром	180	12,13	3,24	30,69	116,03	4,00	58
	• Сахар	10						
	• Лимон	18						
	• Вода	180						
	• чай	0,6						
	Итого:	240	18,09	10,53	75,14	363,36	6,76	
Ужин	Сотэ рыбное	200	15,81	18,70	2,23	298,92	1,00	
	• Рыба	150						
	• Яйцо	1						
	• Масло сливочное	5						
	• Соль	1						
• Молоко	100						28	
	Молоко	200	5,60	6,4	9,40	116,00	2	57
	Хлеб пшеничный	50	2,10	0,10	15,16	1180	-	39
	Итого:	450	23,51	17,67	43,25	532,74	5,46	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1903	80,22	73,64	275,51	2217,63	67,46	

День10

пятница

Неделя

вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели рыбные под овощами	180	16,57	16,82	15,64	211,89	3,51	91
	• Рыба	180						
	• Лук репчатый	16						
	• Масло растительное	4						
	• Яйцо	1/4						
• Томат	3							
• Морковь	30							
• Соль	1							
• Хлеб пшеничный	10							
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	1,40	54
• Кофейный напиток	2							
• Сахар	12							
• Молоко	120							
• Вода	80							
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,28	0,18	15,66	82,60	-	39
		8	0,05	6,60	0,07	59,84	-	
	Итого:	423	28,16	30,25	52,87	499,67	5,23	
2-й завтрак	Сок	100	0,50	-	11,70	47,00	2,00	66
	Огурец соленый	30	0,98	-	4,55	6,65	-	18
	Суп с бобовыми	200	6,49	6,22	7,14	103,46	12,00	4
• Горох /фасоль	25							
• Картофель	80/55							
• Морковь	16							
• Лук репчатый	8							
• Масло растительное	4							
• Мясо	25							
• Соль	1							
• Вода	200							
	Запеканка картофельная с мясом	165	10,20	10,78	17,67	278,38	1,40	101
• Мясо								
• Картофель	70/50							

Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Лук репчатый • Масло сливочное • Соль 	200/150 10 5 1						
	Напиток лимонный	180	0,16	-	22,06	47,67	3,60	
	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар • Вода • Лимон 	12 180 18						68
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	191,50	-	40
	Итого:	625	21,40	25,26	98,53	627,66	32,13	
Полдник	Фрукт (Яблоко)	100	1,40	-	24,40	10,00	0,60	70
	Сыр порционнo	20	5,02	2,42	-	11,30	0,48	36
	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,10	15,16	94,40	-	39
	Чай с сахаром	200	0,71	0,61	12,94	63,78	0,25	59
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода 	0,6 12 200						
	Итого:	360	9,23	3,13	52,50	179,48	39,33	
Ужин	Винегрет	150	3,03	3,84	20,75	137,26	19,82	11
	<ul style="list-style-type: none"> • Картофель • Свекла • Морковь • Огурцы соленые • Зеленый горошек • Лук репчатый • Масло растительное • Соль 	80/45 50/34 20/15 30/20 45/30 8/6 4 1						
	Яйцо порционнo	41	5,2	4,70	0,28	64,20	-	37
	Чай с сахаром с лимоном	200	12,13	3,24	30,69	116,03	4	58
	<ul style="list-style-type: none"> • Чай заварка • Сахар • Вода • Лимон 	0,6 12 180 10						
	Хлеб пшеничный	50	3,15	0,15	22,24	118,00	-	39
		Итого:	440	23,51	11,93	73,96	435,93	23,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1948	84,39	73,64	275,51	1789,74	67,46	