

Неделя первая. День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны с тертым сыром.	200/20	5,40	6,20	44,32	195,00	0	207
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/7	4,45	9,55	16,58	168,00	0	
	Кофейный напиток.	200	2,05	2,22	13,30	77,80	0,13	396
	Итого:	467	11,90	17,97	74,20	440,80	0,13	
II завтрак	Яблоко	114	0,50	0	1,00	53,00	11,00	
Обед	Суп крестьянский со сметаной.	20/5	3,27	6,97	18,30	124,00	0,66	266
	Мясо тушеное с овощами в томатном соусе.	220	21,71	16,55	15,02	170,00	2,09	274
	Икра кабачковая.	30	0,30	2,10	2,10	29,10	0,35	
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Кисель.	180	0	0	23,50	95,00	20,10	378
	Итого:	735	29,84	26,10	88,08	536,10	23,20	
Полдник	Пряник.	50	6,47	8,20	68,31	373,00	0	
	Кисломолочный продукт.	200	5,80	4,67	8,00	100,00	0,20	401
	Итого:	250	12,27	12,87	76,31	473,00	0,20	
Ужин	Морковная запеканка со сгущенным молоком.	200/20	6,24	11,66	32,96	262,00	1,62	153
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром, лимоном.	200/10	0,12	0,02	10,02	41,00	0,32	393
	Итого:	470	9,52	12,08	63,74	397,40	1,94	
	Всего:		64,03	69,02	303,33	1900,30	36,47	

Неделя первая. День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная с молоком, маслом.	200	5,46	4,89	33,60	214,00	2,31	168
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром.	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,07	3
	Чай с сахаром, молоком.	200	2,97	2,60	15,90	98,90	0,41	394
	Итого:	460	15,11	15,94	68,89	492,90	2,79	
II завтрак	Сок	200	1,0	0	20,2	84	2,8	399
Обед	Суп с клецками со сметаной.	250/5	5,73	5,64	42,98	248,77	0,97	1039
	Картофельное пюре.	120	2,45	3,84	16,35	109,60	0,80	321
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе.	80/40	8,65	4,96	2,40	88,40	0,61	345
	Салат из свежего огурца.	40	0,48	3,98	1,44	43,30	1,80	227
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Компот из сухофруктов.	180	0,40	0,02	24,99	102,00	1,12	376
	Итого:	765	22,27	18,92	117,32	710,07	5,30	
Полдник	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	141	0,69	466
	Молоко.	200	6,08	5,42	10,07	113,3	0,21	400
	Итого:	250	9,96	7,78	36,22	254,3	0,90	
Ужин	Творожная запеканка.	180	26,31	18,07	25,72	370,50	1,04	237
	Соус молочный, сладкий.	40	0,62	1,57	2,13	25,14	0,06	795
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	11,10	44,40	0,31	392
	Итого:	460	30,16	20,06	59,71	534,44	1,41	
	Всего:		78,50	62,70	302,34	2075,71	13,20	

Неделя первая. День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая с молоком, маслом.	250	5,43	4,23	38,27	213,00	2,33	15
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/7	5,93	12,70	22,10	224,00	0	
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,17	2,68	16,00	101,10	0,13	5
	Итого:	497	14,53	19,61	76,37	538,10	2,43	
II завтрак	Груша.	114	0,50	0	1,00	53,00	11,00	
Обед	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной.	250/5	1,82	4,91	12,74	102,50	1,19	57
	Плов с мясом.	220	23,61	21,66	39,26	446,60	2,23	601
	Салат из свежих помидоров.	40	0,38	3,20	1,16	34,80	4,30	227
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Компот из кураги.	180	0,40	0,02	24,99	102,00	1,12	376
	Итого:	745	30,77	30,27	107,31	803,90	8,84	
Полдник	Крендель в сахаре.	50	3,54	6,57	24,87	185,00	0,64	460
	Кисломолочный продукт.	200	5,80	4,67	8,00	100,00	0,20	11
	Итого:	250	9,34	11,24	32,87	285,00	0,84	
Ужин	Овощное рагу.	250	4,81	11,06	13,21	223,75	0	321
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,28	392
	Итого:	490	8,03	11,48	43,96	358,15	0,28	
	Всего:		63,17	72,60	261,51	2038,15	23,39	

Неделя первая. День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулес с молоком, маслом.	250	5,43	4,23	38,27	213,00	2,33	15
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/7	5,93	12,70	22,10	224,00	0	
	Чай с сахаром, молоком.	200	3,17	2,68	15,96	101,10	0,13	394
	Итого:	497	14,53	19,61	76,33	538,10	2,46	
II завтрак	Сок.	200	1,00	0	20,20	84,00	2,80	399
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной.	250/5	2,80	5,29	16,81	120,70	6,87	76
	Голубцы «Ленивые» в сметанном соусе.	190	14,12	9,04	20,26	219,00	1,63	298
	Салат из соленых огурцов с картофелем.	60	0,51	3,06	1,56	35,88	13,39	22
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Компот из изюма.	180	0,40	0,02	24,99	102,00	1,12	376
	Итого:	735	22,39	17,89	92,78	595,58	23,01	
Полдник	Ватрушка с повидлом.	50	3,18	2,12	31,51	158,57	0,77	465
	Молоко.	200	6,08	5,42	10,07	113,30	0,21	400
	Итого:	250	9,26	7,54	41,58	271,87	0,98	
Ужин	Сырники с морковью.	135	14,09	11,55	21,12	245,00	0,84	233
	Хлеб пшеничный.	30	2,36	0,30	15,57	70,80	0	
	Чай с лимоном.	200/10	0,13	0,02	11,33	45,55	0,36	393
	Фрукт яблоко.	120	0,50	0	10,80	53,00	6,00	
	Итого:	495	17,08	11,87	58,82	414,35	7,20	
	Всего:		64,26	56,91	289,71	1903,39	36,45	

Неделя первая. День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	100	13,27	23,75	2,66	160,00	0,55	215
	Салат из зеленого горошка.	60	0,60	4,20	4,20	58,20	0,70	3
	Хлеб с маслом, сыром.	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,07	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	0,48	397
	Итого:	420	24,63	39,94	43,83	517,1	1,8	
II завтрак	Фрукт банан.	120	1,80	1,00	40,00	135,00	12,00	
Обед	Суп с мясными фрикадельками.	250/20	6,64	5,18	15,44	135,0	1,47	83
	Картофельное пюре.	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,81	321
	Котлета рыбная.	80	12,27	6,44	8,86	143,00	0,75	264
	Соус сметанно-томатный.	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,12	355
	Салат из свежих помидор, огурцов.	40	0,48	3,98	1,44	14,30	2,10	227
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Напиток из апельсин.	180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,22	374
	Итого:	770	27,34	21,51	103,95	697,87	5,47	
Полдник	Печенье.	50	3,75	6,50	44,50	215,00	0	
	Кисломолочный продукт.	200	5,80	4,67	8,00	100,00	0,20	11
	Итого:	250	9,55	11,17	52,50	315,00	0,20	
Ужин	Капустная запеканка.	210	6,68	13,94	30,96	275,60	1,81	155
	Соус молочный.	30	0,52	1,42	2,04	24,12		
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40	0,31	392
	Итого:	480	10,43	15,78	64,86	438,52	2,12	
	Всего:		73,75	89,40	305,14	2103,49	21,59	

Неделя вторая. День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке.	250	5,39	6,38	32,02	207,00	1,56	17
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/7	5,93	12,70	22,10	224,00	0	
	Кофейный напиток.	200	1,85	2,02	12,30	70,00	0,12	396
	Итого:	497	13,17	21,10	66,42	501,00	1,68	
II завтрак	Сок.	200	1,00	0	20,20	84,00	2,80	
Обед	Суп гороховый с гренками.	250/20	5,49	5,27	16,32	134,75	2,03	81
	Гречка рассыпчатая.	120	6,88	4,87	30,90	195,00	3,65	313
	Биточки мясные.	80	15,50	11,80	16,10	232,00	0,15	153
	Соус томатный.	30	0,58	1,44	2,00	24,68	0,06	410
	Салат из свеклы с черносливом.	45	0,71	2,33	8,85	59,18	0,72	28
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
Компот из сухофруктов.	180	0,40	0,02	24,99	102,00	1,12	376	
	Итого:	775	34,12	26,21	128,32	865,61	7,73	
Полдник	Пряник.	50	3,75	6,50	44,50	215,00	0	
	Кисломолочный продукт.	200	5,80	4,67	8,00	100,00	0,20	11
	Итого:	250	9,55	11,17	52,50	315,00	0,20	
Ужин	Картофельное пюре.	200	4,08	6,40	166,8	183,00	1,35	321
	Огурец соленый.	30	0	0	0,90	3,60	0	
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40	0,31	392
	Итого:	470	7,31	6,82	199,56	325,4	1,66	
	Всего:		65,15	65,30	467,00	2091,01	14,07	

Неделя вторая. День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная.	250	5,67	5,28	37,44	220,00	1,36	25
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/7	5,93	12,70	22,10	224,00	0	
	Чай с молоком.	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,37	394
	Итого:	497	14,27	20,32	73,85	533,00	1,73	
II завтрак	Фрукт – апельсин.	120	1,20	0,30	10,20	51,00	67,00	
Обед	Суп с рыбными консервами.	250	8,60	0,35	14,33	167,25	1,27	87
	Жаркое по-домашнему.	220	27,53	7,47	21,95	265,00	4,03	276
	Салат из свежих помидор, огурцов.	45	0,38	3,20	1,16	34,80	4,30	227
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Кисель.	180	0	0	23,50	95,00	20,10	378
	Итого:	745	41,07	11,50	90,10	680,05	29,70	
Полдник	Булочка «Ванильная».	50	3,95	4,06	27,24	161,00	0,70	467
	Молоко.	200	6,08	5,42	10,07	113,30	0,21	400
	Итого:	250	10,03	9,48	37,31	274,30	0,91	
Ужин	Овощи тушеные в томатном соусе.	200	4,24	8,56	9,30	159,60	2,01	321
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром, лимоном.	200/10	0,13	0,02	11,33	45,50	0,36	393
	Итого:	450	7,53	8,98	41,39	299,50	2,37	
	Всего:		74,10	50,58	252,85	1837,85	101,71	

Неделя вторая. День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	180/20	17,54	12,05	17,15	247,00	0,69	234
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/7	5,93	12,70	22,10	224,00	0	
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,90	0,48	397
	Итого:	447	27,55	28,29	56,83	589,90	1,17	
II завтрак	Мандарины.	120	1,20	0,30	10,20	51,00	67,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250/5	2,86	3,07	16,83	106,50	1,10	82
	Рис отварной.	120	6,88	4,87	30,90	195,00	3,65	313
	Рыба запеченная в сметанном соусе.	80/40	9,81	5,15	7,08	114,40	0,60	252
	Салат из свежего огурца.	40	0,48	3,98	1,44	43,30	2,10	227
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Компот из кураги.	180	0,40	0,02	24,99	102,00	1,12	376
	Итого:	765	24,99	17,57	110,40	679,20	8,57	
Полдник	Булочка «Веснушка».	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,73	473
	Кисломолочный продукт.	200	5,80	4,67	8,00	100,00	0,20	11
	Итого:	250	9,70	7,73	34,93	251,00	0,93	
Ужин	Говядина тушеная с капустой.	200/20	19,50	24,90	22,44	245,00	1,09	143
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром.	200/10	0,07	0,02	11,10	44,40	0,31	392
	Итого:	470	22,73	25,32	54,30	383,80	1,40	
	Всего:		86,17	79,21	266,66	1954,90	79,07	

Неделя вторая. День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	100	13,46	1,51	157,00	62,80	0,15	215
	Икра кабачковая.	60	0,60	4,20	4,20	58,20	0,70	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром.	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,05	2,22	13,30	77,80	0,13	5
	Итого:	470	22,79	16,38	192,89	378,80	1,05	
II завтрак	Яблоко.	114	0,50	0	1,00	53,00	11,00	
Обед	Свекольник со сметаной.	250/5	6,89	7,27	13,73	160,00	15,62	62
	Макароны отварные.	120	5,40	6,20	44,32	195,00		255
	Печень тушенная в сметанном соусе.	80/40	20,63	16,30	5,24	250,00	37,20	342
	Салат из свежего помидора.	40	0,38	3,20	1,16	34,80	4,30	227
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Компот из изюма.	180	0,40	0,02	24,99	102,00	1,12	376
	Итого:	765	38,26	33,47	118,60	859,80	58,24	
Полдник	Ватрушка из творога.	50	3,18	2,12	31,51	158,57	0,77	459
	Молоко.	200	6,08	5,42	10,07	113,30	0,21	400
	Итого:	250	9,26	7,54	41,58	271,87	0,98	
Ужин	Овощная запеканка.	180	6,01	12,55	27,86	248,00	1,63	155
	Соус молочный.	30	0,52	1,42	2,04	24,12	0,06	352
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	11,10	44,4	0,31	392
	Итого:	450	9,76	14,39	61,76	410,92	2,00	
	Всего:		80,57	71,78	416,83	1974,39	73,27	

Неделя вторая. День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная.	250	5,39	6,38	32,02	207,00	1,56	215
	Хлеб пшеничный с сыром.	40/15	5,48	7,35	18,40	180,00	0,07	3
	Чай с молоком.	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,37	394
	Итого:	505	13,54	16,07	64,73	476,00	2,00	
II завтрак	Груша.	120	0,50	0	1,00	53,00	11,00	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной.	250/5	1,70	4,82	6,69	77,00	0,66	66
	Картофельное пюре.	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,81	321
	Фрикадельки рыбные.	80	12,27	6,44	8,86	143,00	0,75	264
	Соус сметанно-томатный.	40						
	Салат из зеленого горошка.	45	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	10
	Хлеб урожайный.	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0	
	Компот из свежих яблок.	180	0,41	0,09	30,59	124,74	0,22	374
	Итого:	770	22,73	18,00	94,46	610,16	7,39	
Полдник	Вафли.	50	3,75	6,50	44,50	215,00		
	Кисломолочный продукт.	200	5,80	4,67	8,00	100,00	0,20	11
	Итого:	250	9,55	11,17	52,50	315,00	0,20	
Ужин	Лапшевник из творога со сгущенным молоком.	200/15	21,90	16,46	32,14	238,00	0,37	237
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	11,10	44,40	0,31	392
	Итого:	455	25,13	16,88	64,00	376,80	0,68	
	Всего:		71,45	62,12	276,69	1830,96	21,27	