

1 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал/Дж.)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Суп молочный с макар. изд.	180	5,58	6,12	19,73	156,08/660,22	0,34	44
	Чай с сахаром	180			8,98	30/125,6	0,27	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	4,33	6,82	12,13	127,33/524,6	0,07	3
2 завтрак	Молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31/491,15		255
		590	15,5	19,32	40,84	430,72/1774,57	0,68	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	4,02	9,04	25,9	119,68/501,08	12,86	33
	Голубцы ленивые	70	4,26	8,31	39,75	130,81/1290,16	2,95	150
	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	53,6/220,83	10,08	366
	Макароны отварные	110	3,68	3,01	17,63	112/461,44		317
	Кисель	180	1,36	0	29,02	116,29/453,14	1,6	233
	Хлеб пшеничный ржаной	50 30	3,5 3,3	0,5 0,55	25,5 20,5	100/419 117,5/497,5		Пром. произв.
		640	21,51	22,53	161,3	749,88/3089,51	25,89	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью и сгущ.молоком	120/15	13,97	12,82	14,69	209,16/861,73	17,6	118
	Чай	180			8,98	30/125,6	0,27	263
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,5	117,5/497,5		Пром. произв.
	Свекла дольками	60	0,85	3,6	5,19	56,34/152,63	5,7	33
	Печенье	20	1,24	3,36	23,52	216,32/891,24	0,29	Пром.произв.
		420	21,56	18,28	96,88	629,32/2592,79	21,86	
Итого за день		1650	56,57	62,13	279,02	1809,92/7456,87	50,43	

3 день	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (Ккал,Дж)	Витамин С	№ рецепт уры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша ячневая	180/5	7,23	6,67	39,54	146,87/1044,26	1,0	99
	Какао	180	3,77	3,93	25,95	153,95/650,99	1	248
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66/485,01		1
2 завтрак	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38/160,74	20	
		510	10,84	14,77	89,95	453,5/1917,04	22	
Обед								
	Суп с бобовыми с гречками	180/40	1,87	3,11	10,89	7209,03/737,6	1,44	36
	Рыба тушенная в томате с овощами	80 (60\20)	12,43	6,87	6,41	137,21/580,39	11,06	144
	Пюре картофельное	110	2,13	4,04	15,53	106,97/452,48	16,95	206
	Компот из сухофруктов	180	0,56		27,89	113,79/481,34	1,0	241
	Хлеб пшеничный ржаной	50 30	3,5 3,3	0,5 0,55	20,5 24,5	117,5/497,5 100/497,5		пром. произв.
		630	15,9	25,07	105,72	784,48/2696,46	30,45	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,5	117,5/497,5		Пром. произв.
	Сырники с повидлом	60/10	12,41	7,96	15,61	196,17/808,22	0,92	129
	Бигус из капусты	110	3,6	12,48	10,82	122,8/491,2	0,06	200
	Чай с сахаром	180			8,98	30/125,6	0,27	263
		400	25,84	20,94	59,91	566,47/1921,86	1,25	
Итого за день		1540	52,58	60,78	255,58	1804,45/7434,34	53,7	

4 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал,Дж)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша манная	180	6,2	8,05	31,09	222,02/912,5	1,06	90
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69/498,49	1	253
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66/485,57		Пром. произв.
2 завтрак	Молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31/492,07	4,0	Пром. произв.
		585	17,39	21,59	77,14	572,68/2359,44	6,06	
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	180	7,04	3,2	15,28	114,57/481,19	16,31	45
	Плов с мясом	180	10,33	16,19	33,99	359/1507,8	0,96	304
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19/487,99		233
	Хлеб пшеничный ржаной	50 30	3,5 3,3	0,5 0,55	25,5 20,5	100/419 117,5/497,5		Пром. произв.
		620	34,53	20,48	124,29	807,26/3325	17,27	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,5	117,5/497,5		Пром.произв.
	Чай с сахаром	180			8,98	30/125,6	0,27	263
	Рагу овощное	110	3,72	14,87	22,57	238,99/1003,76	42,49	77
	Ватрушка творог/повидло	80	5,6	4,3	24,48	182,3/749,25	0,3	289
		410	12,82	19,67	80,53	568,79/2343,4	43,06	
Итого за день		1615	54,74	61,74	281,96	1948,73/8009,28	66,39	

5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал,Дж)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,12	6,62	32,61	210,13/882,55	1,07	98
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,85	153,92/644,43	1	248
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66/485,57		Пром. произв./ 1
2 завтрак	Сок	180	0,8	0,2	7,5	100/420	20	Пром.пр оиз.
		585	12,5	14,72	82,92	578,71/2384,29	22,07	
Обед	Свекольник	180	1,54	5,04	8,04	83,33/349,96		36
	Макароны отварные	110	5,5	4,57	26,44	168/705,6		317
	Гуляш из курицы/мяса	60/20	6	17,6	2,47	164,8/692,16	0,8	38./ 38.1
	Чай	180			8,98	30/125,6	0,27	263
	Хлеб пшеничный ржаной	50 30	3,5 3,3	0,5 0,55	25,5 20,5	100/419 117,5/497,5		Пром. произв.
		550	19,84	28,26	110,93	743,63/3063,76	34,3	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,5	117,5/497,5		Пром.пр оизв.
	Чай с лимоном	180/15			11	41,3/169,74	2,8	262
	Сырники с повидлом	60/10	12,41	7,96	15,61	196,7/808,22	0,92	129
	Пюре из картофеля и моркови	110	3,8	4,62	18,01	154/634,48	15,73	322
		415	19,71	15,07	69,12	508,97/2096,96	30,83	
Итого за день		1550	52,05	58,05	262,97	1831,31/7544,99	62,59	

6 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал,дж)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша «Дружба»	180/5	6,55	8,33	35,09	241,11/1012,66	1,02	84
	Чай с сахаром	180			8,98	30/125,6	0,21	263
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	2,94	4,64	16,38	184/772,8	0,11	Пром. произв./2
2 завтрак	Яблоко	100	0,4		13,81	80/336,3	20	Пром. произв.
		525	10,29	12,97	74,26	535,11/2204,65	21,34	
Обед	Суп «Харчо»	180	4,97	6,19	21,3	152,84/641,93	9	101
	Котлета мясная	80	11,4	10,72	5,27	161,64/678,88	0,82	161
	Пюре картофельное	55	1,56	2,02	7,77	53,49/224,64	8,48	206
	Капуста тушеная	55	0,87	1,08	4,48	43,58/183,03	18,46	200
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113/474,6	0,4	376
	Хлеб пшеничный ржаной	50 30	3,5 3,3	0,5 0,55	25,5 20,5	100/419 117,5/497,5		Пром. произв.
		630	26,04	21,08	112,58	742,05/3057,25	37,16	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	9,01	12,51	2,24	156,25/643,75	0,39	110
	Чай	180			8,9	30/125,6	0,27	263
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,5	24,5	117,5/497,5		Пром. Произв.
	Кондитерское изделие	20	4,24	7,36	23,52	205,32/866,54	0,29	Пром. Произв.
	Свекла дольками	60	0,85	3,65	15,19	56,34/152,63	5,7	33
		440	17,45	24,02	74,35	565,41/2329,48	6,65	
Итого за день		1595	54,65	58,07	261,19	1842,57/7591,39	65,15	

7 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал,Дж)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша пшеничная	180	6,04	7,27	34,29	127,16/954,07	1,0	96
	Кофейный напиток	180	2,79	3,19	19,71	118,69/498,5	0,21	253
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	6,29	8,4	16,96	168,66/708,37	0,15	Пром. произв./3
2 завтрак	Молоко	180	5,59	6,38	9,38	117,31/492,7	4,0	Пром.произв.
		590	20,71	25,24	80,34	531,82/2191,09	5,36	
Обед	Щи	180	1,67	5,06	8,51	86,26/362,29	14,03	56
	Тефтели рыбные	60	7,3	5,3	7,5	113,2/475,44	0,4	394
	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8/110,42	0,2	366
	Рис отварной	110	2,59	3,39	26,85	150,12/618,49		191
	Компот из вишни	180	0,56		27,89	113,79/477,92	1,0	241
	Хлеб пшеничный ржаной	50 30	3,5 3,3	0,5 0,55	25,5 20,5	100/419,0 117,5/497,5		Пром. произв.
		630	20,32	15,92	119,75	707,67/2915,6	15,63	
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	110	4,1	7,8	32,24	116/889,92	28,7	204
	Чай с сахаром	180			8,98	30/125,6	0,27	263
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,5	24,5	117,5/497,5		Пром.произв.
	Печенье	20	1,24	3,36	23,52	176,32/740,55	0,29	Пром.произв.
	Котлета морковная	60	6,59	9,45	27,67	204,57	8,658	220
		410	15,28	21,11	116,91	644,39/3149,29	37,91	
Итого за день		1630	56,31	62,27	317,0	1883,88/7742,75	58,9	

9 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал/дж)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша молочная кукурузная	180	7,44	8,07	35,28	243,92/1000,07	1	91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69/498,49	1	253
	Хлеб пшеничный маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66/470,10		Пром. произв./1
2 завтрак	Сок	180	0,2	0,2	11,6	90/369	12	Пром.произв.
		645	13,24	15,43	83,54	567,27/2325,80	14	
Обед	Суп с фрикадельками	180	7,44	5,85	14,33	139,73/586,87	17,1	39
	Жаркое домашнему (мясо/курица)	180	10,86	4,86	17,95	159,97/695,07	22,33	374
	Компот из сухофруктов	180	0,56		27,89	113,79/477,99	1	241
	Хлеб пшеничный ржаной	50 30	3,5 3,3	0,5 0,55	20,5 24,5	117,5/497,5 100/497,5		Пром. произв.
		620	25,66	11,76	105,17	630,99/2587,06	40,43	
ужин	Суп молочный с рисом	180	5,76	6,63	18,28	156/479,7	1,17	43
	Какао	180	3,77	3,93	25,95	153,92/631,07	1	248
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,5	117,5/497,5		Пром. произв.
	Булочка ванильная	60	6,62	3,35	26,32	161,8/679,56	2,43	153
		440	19,65	14,41	95,05	589,22/415,8	4,6	
Итого за день		1705	58,55	41,6	283,77	1787,66/7329,40	59,03	

10 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал,дж)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	180/5	6,33	8,9	25,49	207,38/852,33	1,07	93
	Какао с молоком	180	3,77	3,9	25,92	153,92/634,15	1	248
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4/285,6		Пром. произв.
	Масло сливочное для бутерброда	5	0,03	4,13	0,04	37,4/149,6	5	Пром.произв.
Второй завтрак	Яблоко	100	0,48	0,48	1476	38,6/158,65	18,4	Пром.произв.
		510	12,89	17,68	80,82	558,7/2095,85	25,47	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,52	5,33	8,65	188,89/366,23	15,25	25
	Рыба тушёная с овощами в том.соусе	80/20	12,43	6,87	6,41	137,21/565,31	4,28	144
	Рис отварной	130	2,59	3,39	26,85	150,12/616,99		191
	Чай	180			8,98	30/125,6	0,27	263
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	24,5	100/497,5		Пром. произв.
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	117,5/497,5		
		650	23,34	16,64	119,39	818,72/3373,13	39,9	
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые	110/5	12,1	5,4	28,9	212/896,8	0,3	Пром.произв.
	Чай с лимоном	180	0,18	0,09	9,9	37,2/153,26	6,45	391
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4/285,6		Пром. произв.
	пряник	40	2,24	8,36	32,02	245/980,1	0,29	Пром. произв.
		375	16,8	14,09	85,4	565,6/2330,27	7,04	
Итого за день		1535	53,03	48,41	285,61	1893,02/7799,24	72,41	