

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,08	11,93	41,62	341,08	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,55	0,05	0,85	10	113 П.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,86	3,20	11,21	115,24	775
	Кнели из говядины	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 П
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	22,69	27,16	81,71	686	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,25	6,45	44,65	256,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534	40,02	45,74	188,18	1375,68	102%
День 2							
ЗАВТРАК	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		290	8,85	7,23	41,82	266,58	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Фасоль отварная	50	10,45	2,03	1,60	154,62	2
	Суп из овощей	180	1,39	3,73	7,13	67,32	148 П
	Кнели из говядины	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 П
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	431 П.
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	26,50	30,72	73,06	771,5	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,75	6,21	22,01	165,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	42,24	45,56	149,25	1292,88	96%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,68	6,97	40,18	258,21	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	66 П
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	167 П.
	Котлеты или биточки, шницели	70	10,17	23,52	0,96	275,4	386 П
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 П.
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	176 П
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		674	24,93	40,99	79,86	806,84	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,75	6,21	33,87	206,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1529	39,36	54,37	174,11	1364,03	101%
День 4							

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,4	266 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	6,59	14,13	34,86	319,7	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	50	1,40	6,05	3,55	74	56 П
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Гуляш из говядины	70	12,01	12,81	2,45	173,25	373 П
	пюре картофельное с маслом	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	21,29	28,73	63,25	594,34	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,45	5,20	60,00	305,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1518	38,71	49,90	179,82	1311,54	97%
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,76	218,7	270 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,50	7,07	45,04	305,08	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,23	5,07	3,39	64,17	27П
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,87	7,96	110,65	149 П
	Кнепи из говядины	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 П
	Рагу овощное (1-й вариант)	180	5,72	9,09	18,09	182,88	188.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		714	23,06	35,87	75,87	761,54	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток витаминный	180	0,00	0,00	16,56	66,6	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,55	6,15	38,41	226,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	38,11	49,29	179,52	1384,82	103%
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,76	218,7	270 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,76	6,99	57,08	324,83	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81	69 П
	Борщ с фасолью	180	2,77	5,56	7,18	102,8	54-19/1 с
	Плов из отварной говядины	200	14,26	11,92	3,62	333,72	375 П
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	23,39	21,43	68,50	729,57	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145	577 П
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,50	2,56	26,56	150,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	37,65	31,18	172,34	1297	96%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	180	5,53	5,65	8,32	208,08	271 П.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	7,65	9,21	32,67	344,13	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,41	5,01	2,68	57,31	665
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	160 П
	Жаркое по-домашнему	200	17,00	17,20	14,30	284	401 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	23,00	26,86	66,10	599,04	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,25	6,45	44,65	256,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1543	37,90	42,72	163,62	1291,77	97%
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,86	8,85	44,50	341,62	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,20	102,6	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	5,76	7,20	102,6	
ОБЕД	Цветная капуста отварная	50	4,75	0,35	9,30	59,5	425/1 П.
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Рыба запеченная в омлете	70	10,91	10,03	1,49	151,84	343 П
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	26,04	15,81	87,90	611,05	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,45	5,20	60,00	305,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	44,39	35,62	199,60	1360,77	101%
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		419	10,69	15,32	41,47	374,21	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,5	51 П
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 П
	Сердце в соусе	70	16,99	10,70	0,38	166,24	408 П
	пюре картофельное с маслом	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	25,84	23,52	67,93	585,37	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,57	6,15	40,25	233,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1533	43,10	45,19	169,85	1285,18	95%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,38	12,64	38,38	321,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,95	2,70	6,70	55	62 П.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,45	4,79	11,75	127,4	776
	Кнели из говядины	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 П
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	27,18	30,01	69,95	668,14	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,95	4,96	49,22	255,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	44,65	49,01	169,91	1334,98	99%