

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ тех карт
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
завтрак:	Каша молочная с макаронными	200	7,18	6,5	23,54	181	93	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	47
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		410	13,09	8,91	56,17	442		
обед:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33	10
	Щи со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	67	21
	Котлета мясная с отварным рисом	75 150	11,92 3,64	8,80 5,37	11,64 36,67	173 210	282 315	37 33
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		775	26,06	25,94	130,2	869,34		
полдник:	Запеканка пшеничная со сгущенным молоком	150/50	6,63	6,27	45,3	220,3	102	69
	Сок	180	0,90	-	22,86	95	29	51
	Пряники	20	1,12	1	15,26	72,4		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368	56
<i>Итого за полдник:</i>		500	9,05	7,67	93,22	431,7		
Итого за 1 день:			48,2	42,52	279,59	1743,04		
День 2 (вторник)								
завтрак:	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184	168	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	46
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		410	12,94	17,9	61,99	461		
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20	11
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135	81	25
	Гуляш из отварного мяса с макаронами	80 150	18,05 5,50	14,26 4,57	4,58 26,44	218 229,76	277 317	38 43
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		780	35,85	28,79	120,87	947,2		
полдник:	Сырники со сгущ. молоком	150	11,2	12,69	40,4	498,3	358	68
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	392	50
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	368	56
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	73,4		
<i>Итого за полдник:</i>		470	14,26	15,17	86,27	706,7		
Итого за 2 день:			63,05	61,86	269,13	2114,9		

День 3 (среда)								
завтрак:	Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	48	3
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0	392	50
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>			435	7,64	13,52	58,83	387	
обед:	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	41	12
	Суп рыбный	200	24,64	2,66	13,19	194,1	95	30
	Котлета мясная с картофельным пюре	75	11,92	8,80	11,64	173	282	37
		150	3,06	4,8	20,43	138	321	34
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>			775	46,33	17,36	120,34	848,48	
полдник:	Блины	150	11,8	10,6	72,9	434	267	55
	Сок фруктовый	180	0,90	-	22,86	95	29	51
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	368	56
	Вафли	20	1,1	4,4	13,2	98		
	<i>Итого за полдник:</i>			455	15,3	15,5	129,96	722
Итого за 3 день:				69,27	46,38	309,13	1957,48	
День 4(четверг)								
завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	46	4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	47
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>			385	11,58	17,12	65,18	461	
обед:	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,60	38,52	42	14
	Рассольник ленинградский	200	1,99	5,03	16,92	122	76	27
	Жаркое по домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	276	35
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
	<i>Итого за обед:</i>			550	30,86	12,93	113,59	628,52
полдник:	Запеканка из творога с киселем	150	26,31	18,09	25,74	372	237	67
		200	1,36		29,02	116,19	384	48
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	368	56
	Пряники	20	1,12	1	15,26	72,4		
<i>Итого за полдник:</i>			470	30,29	19,59	91,02	655,59	
Итого за 4 день:				72,73	49,64	269,79	1745,11	

День 5 (пятница)								
завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177	45	5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	46
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		415	9,82	16,69	66,18	454		
обед:	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	38	15
	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	87	29
	Гуляш с картофельным пюре	80 150	18,05 3,06	14,26 4,8	4,58 20,43	218 138	277	38
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		780	27,08	28,61	112,63	859,24		
полдник:	пирожок печеный	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454	65
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	393	50
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368	56
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	73,4		
<i>Итого за полдник:</i>		400	6,56	2,38	34,67	370,2		
Итого за 5 день:			43,46	47,68	213,48	1683,44		
День 6 (понедельник)								
завтрак:	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187	47	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	47
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		415	11,3	18,22	59,76	448		
обед:	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	35	16
	Суп вермишелевый	200	6,45	5,16	21,92	148,87	233	23
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	298	36
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		750	27,2	18,36	117,16	485,6		
полдник:	Омлет натуральный	150	9,28	18,03	186	193	215	41
	Сок фруктовый	180	0,90	-	22,86	95	29	51
	Бутерброд с сыром	20/10	6,45	7,27	17,77	162,25	3	58
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	368	56
<i>Итого за полдник:</i>		505	20,47	26,34	267,56	641,25		
Итого за 6 день:			58,97	62,92	444,48	1574,85		

День 7 (вторник)								
завтрак:	Вермишель молочная с маслом	200/5	7,18	6,5	23,54	181	93	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	46
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		415	13,91	19,12	57,63	458		
обед:	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	0,38	11,79	78,9	28	17
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100	57	22
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	304	39
	Компот из сушеных	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		750	27,97	22,52	126,1	849,9		
полдник:	Пудинг манный	150	8,02	9,93	51,02	326	195	53
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	384	48
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	368	56
	Вафли	20	1,1	4,4	13,2	98		
<i>Итого за полдник:</i>		470	11,98	14,83	114,24	635,19		
Итого за 7 день:			53,86	56,47	297,97	1943,09		
День 8 (среда)								
завтрак:	Каша вязкая молочная дружба с маслом	200/5	5,5	8,77	29,27	213	84	8
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	392	50
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		435	8,62	18,22	57,53	423		
обед:	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	1,91	50	10	18
	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	101	77	30
	Рыба тушеная с овощами каша гречневая	70 150	7,04 8,59	3,56 6,09	1,92 38,64	70 243	247 313	31 32
	Компот из сушеных	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		770	25,72	16,63	127,3	776		
полдник:	Сырники со сгущенным молоком	150	11,2	12,69	40,4	498,3	358	68
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	392	50
	Вафли	20	1,1	4,4	13,2	98		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368	56
<i>Итого за полдник:</i>		470	12,76	17,51	73,39	680,3		
Итого за 8 день:			47,1	52,36	258,22	1879,3		

День 9 (четверг)								
завтрак:	Каша гречневая вязкая/ масло	200/5	6,21	5,28	27,90	184	168	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	47
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		415	12,12	17,12	60,53	445		
обед:	Салат из свеж огурцов и помидор	60	0,57	3,68	1,84	42,84	15	19
	Свекольник,со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	34	24
	Катлета мясная рожки	80 200	18,05 3,29	14,26 10,01	4,58 22,71	218 218	277	38
	Компот из сушеных	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		830	32,1	35,5	111,02	935,84		
полдник:	Винегрет овощной, яйцо	200 1	2,76 5,08	12,36 4,60	16,8 0,28	189,6 63	45 213	57 42
	Сок фруктовый	180	0,90	-	22,86	95	29	51
	Бутерброд с сыром	20/10	6,45	7,27	17,77	162,25	3	58
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	368	56
<i>Итого за полдник</i>		5,11	16,69	24,73	78,71	604,85		
Итого за 9 день:			60,91	77,35	250,26	1985,69		
День 10 (пятница)								
завтрак:	Каша манная вязкая с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	48	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	46
	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	9,43	18,27	170	1	60
<i>Итого за завтрак:</i>		415	11,25	16,69	64,66	454		
обед:	Салат из свеклы с соленным огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	21	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	139	83	28
	Капуста тушеная с курой	200	10	8,2	10,8	280	132	40
	Компот из сушеных	200	0,44	0,02	27,76	113	376	45
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	11	63
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	11	63
<i>Итого за обед:</i>		750	23,35	18,97	98,09	792		
полдник:	Запеканка из творога с киселем	150 200	26,31 1,36	18,09 -	25,74 29,02	372 116,19	237	67
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	73,4		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368	56
<i>Итого за полдник:</i>		470	29,57	20,45	79,44	605,59		
Итого за 10 день:			64,17	56,11	242,19	1851,59		
Итого за весь период			581,72	553,29	2592,05	18478,49		
Среднее значение:			58,172	55,329	259,205	1847,849		