

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	8,98	8,51	121,7	15,96	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
<u>ИТОГО</u>	350	12,02	16,47	36,68	319,42	16,86	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	14,43	89,76	7,36	
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	65	2,39	2,29	15,31	91,47	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	515	17,86	21,53	72,76	506,07	46,96	
Полдник							
Печенье творожное	80	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	128
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
<u>ИТОГО</u>	230	16,62	11,27	44,76	351,84	1,67	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	730	46,5	53,02	160,35	1254,6	66,54	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,5	145,2	3,88	216
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	360	5,45	8,32	31,69	308,35	6,09	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Борщ с мясом	150/15	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Оладьи из печени	80	16,25	10,2	6,64	179,06	23,53	468
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	605	27,61	16,61	101,41	675,91	25,06	
Полдник							
Кулебяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	675	44,74	31,31	190,85	1326	198	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,87	97
Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	350	13,65	14,56	49,44	332,7	64,33	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	9,07	41
Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Рагу овощное	150	3,51	13,37	19,26	208,27	20,13	77
Сок фруктовый	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	542	24,35	19,95	58,43	496,11	47,2	
Полдник							
Вафли	25	1,85	2,39	20,36	119,81	0	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,72	106,8	1,16	
<u>ИТОГО</u>	205	4,36	5,26	38,08	226,61	1,16	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	847	42,76	39,77	155,75	1100,42	277,7	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,59	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	350	8,58	8,01	40,1	264,42	1,44	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Салат из сол помидор	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	17
Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	53
Каша гречневая	80	4,65	2,89	24	140,69	0	186
Сок фруктовый	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	545	26,57	25,78	71,8	616,45	39,34	
Полдник							
Рагу овощное	150	3,51	13,37	19,26	208,27	20,13	77
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
<u>ИТОГО</u>	350	6,12	13,97	28,39	366,22	20,34	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1306	45,47	51,51	146,44	1324,3	62,17	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный гречневый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	7,76	23
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	330	10,86	10,23	37,13	281,1	9,03	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат 155	40	0,76	2	3,2	34,4	7,32	45
Суп с клецками с мясом	150/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	655	21,63	20,53	79,65	616,41	17,28	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	210	11,28	6,38	47,96	296,32	1,05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1147,5	36,21	37,14	171,6	1225,3	142,9	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Сельдь	50	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
<u>ИТОГО</u>	370	13,65	14,56	47,16	348,65	8,1	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Жаркое по домашнему	150	16,71	27,05	19,47	388,28	8,06	44
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	500	22,64	29,33	69,34	629,78	15,17	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	210	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	650	45,64	56,22	169,09	1343,28	139,8	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Печенье	25	1,85	2,39	20,36	119,81	0	
<u>ИТОГО</u>	345	10,01	9,92	57,49	366,41	1,82	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп гороховый с мясом	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбн.любительская	60	8,3	5,38	10,08	125,39	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	600	17,83	14,71	76,54	507,51	32,58	
Полдник							
Макароны с сыром	80	4,32	4,94	17,04	133,66	0,14	65
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	230	8,52	8,69	23,19	210,91	1,19	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	860	36,76	33,32	167,02	1129,8	200,59	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	360	11,28	10,71	40,09	298,9	2,32	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп лапша дом с птицей	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Омлет натуральный	65	5,35	8,29	1,39	101,69	0,3	35
Капуста тушеная	125	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	555	16,2	18,05	54,48	434,34	3,48	
Полдник							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
	230	19,78	10,2	21,67	259,73	1,41	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1215	47,54	38,96	123,1	1024,47	122,71	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,76	202,5	61,8	97
Молочный кисель	180	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	350	10,34	10,65	47,31	325,95	62,85	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп овощной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	
Печень по строгановски	80	17,73	22,01	3,58	281,56	8,9	162
Макаронные изд отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	4,95	18,58	30,61	67,67	551	20,66	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный продукт	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	232,5	18,81	10,3	20,7	248,36	1,4	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1205	48,01	51,56	142,54	1156,8	200,41	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	8,98	8,51	121,7	15,96	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	330	11,56	12,04	41,21	308,08	64,33	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Щи из квашенной капусты	150/7,5	0,82	3,78	5,55	59,52	12,61	31
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Сок фруктовый	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	567,5	15,64	15,79	69,7	478,22	41,73	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5	113
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	210	8,84	7,64	35,05	246,55	5,55	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1170	36,32	35,47	152,82	1064,4	227,11	