

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 1							
завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,68	6.87	29		208,55	8
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62		145	85
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2		13		50,4	78
2й завтрак								
обед	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250/11	3,52	5,98	9,78		117	26
	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33		119,3	54
	Макаронный изделия отварные со слив. маслом	135	4,69	8,69	29,5		213,09	44
		50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Хлеб пшеничный	200	0,5		21,15		86,6	76
	Компот из с/х							
полдник	Пирожки печенные из сдобного теста	45	3,49	2,92	21,73		127,29	213
	Напиток кофейный на молоке	100	2,85	2,41	14,36		91	75
Итог			39,65	41,43	173,62		1236,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,26		199	9
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,25	0,87	15,15		145	пром
	Чай сладкий с лимоном	200	0,02		13		50,4	78
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1		42,22	79
обед	Суп гороховый с гренками на м/к бульоне	250	8,46	2,34	23,48		148,82	32
		80	14,18	13,9	3,49		195,83	73
	Мясные ежики говяжьи							
	Крупа гречневая отварная со слив.маслом	135	6,15	7,77	30,67		217,21	39
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		145	пром
	Компот из с/ф	200	0,5	9,10	21,15		86,6	76
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,5		8,4	20
полдник	Булочка «домашняя» молочная	150/5	6,4	5,6	43,7		249,9	88
	Чай сладкий с молоком	200	2,79	2,55	13,27		87,25	183
Итог			55,11	66,32	154,14		1588,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 3							
завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09		192	4
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62		108	84
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82		107	78
2й завтрак	яблоко	100	0,26	0,17	13,81		47	пром
обед	Суп рассольник на мясном бульоне	250	1,89	2,52	15,49		93,28	34
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	0,05	15,77		124,44	65
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из с/ф	200	0,5		21,15		86,6	76
полдник	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65		460,14	72
		200	0,2	0	13		50,4	78
	Чай сладкий с лимоном							
Итог			29,12	35,17	257,64		1507,06	

пищи	День 4	блюда				С	ценность	рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Макароны запеченные с сыром и слив. маслом	150/5	8	8,7	34,7		249,2	211
		30	5,06	7	14,62		145	пром
	Хлеб пшеничный	200	5,78	5	9,92		107,6	77
	Молоко кипяченое							
2й завтрак	бананы	100	0,9	0,30	4,80		57	пром
обед	Суп овощной на м/к бульоне	250/11	3,52	5,98	9,78		117	26
	Плов из отварной птицы	200	10,03	10	27,76		337,45	298
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,82	5,04	4,45		66,43	19
		50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Хлеб пшеничный	200	0,5		21,15		86,6	76
	Компот из свежих плодов							
полдник	Запеканка творожно-манная со сгущ.молоком	160	17,54	12,05	17,15		247	61
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13		50,4	78

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 5							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «геркулес»	200	10,83	10,53	33,16		168,91	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62		108	84
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82		107	78
2й завтрак	яблоко	100	0,26	0,17	13,81		47	пром
обед	Борщ на м/б со сметаной	250	3,52	5,98	9,78		117	26
	Рыба с овощами в томате	70	14,52	8,03	7,51		160,29	981
	Каша пшенная со слив маслом	100	4,38	4,28	26,09		160,77	130
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из с/ф	200	0,5		21,15		86,6	76
полдник	ряженка	200	5,8	6,4	8		117,33	пром
	пряник(печенье)	30	1,77	1.41	22,5		109,8	пром
Итог			41,53	21,85	179,32		1216,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 6							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	11,18	6,51	23,54		182	3
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62		145	пром
	Чай с сахаром илимоном	200	0,2		13		50,4	78
2й завтрак								
обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	8,32	19,83	71,01		496	33
	Ежики из мяса говядины	80	14,18	13,9	3,49		195,83	73
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16		64,63	150
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76
	Крупа отварная со слив.маслом	180						
полдник	Колечки сдобные в сахарной пудре	60	5,05	9,65	35,44		243,41	198
	Молоко кипяченое	200	5,78	5	9,92		107,6	77

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность(г)			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	День 7							
завтрак	макаронник	160	4,12	5,14	23,21		155,48	209
	Хлеб пшеничный с повидлом	30	5,06	7	14,62		145	пром
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		13		50,4	78
2й завтрак								
обед	Суп лапша на к/б	250	4,29	3,33	20,9		130,73	22
	Жаркое с курицей по-домашнему	200	10,93	15	20,91		262,36	66
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,5		8,4	20
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76
полдник	Пирожки ,печенные из сдобного теста	45	3,49	2,92	21,73		127,29	213
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36		91	75

пищи	День 8	блюда				с	ценность	рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,78	6,79	25,99		191,92	2
	Бутерброд с маслом слив	30/5	2,3	4,36	14,62		108	84
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		13		50,4	78
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		0,01		42,22	79
обед	Суп с клецками на м/к бульоне	250	7,85	4,43	44,88		250,75	35
	Пельмени по-домашнему со слив.маслом	200	10,93	15	20,91		262,36	202
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76
полдник	Печенье, пряники	45	3,49	2,92	21,73		127,29	213
	Молоко кипяченое	200	5,78	5	9,92		107,4	77

пищи	День 9	блюда				с	ценность	рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	плов вегетарианский с изюмом	200	6,78	12,26	81,65		191,92	72
	Бутерброд с маслом слив	30/5	2,3	4,36	14,62		108	84
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	82
2й завтрак	апельсины	100	0,42	0,14	6,075		30	97
обед	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	250	8,46	2,34	23,48		148,82	32
	Голубцы ленивые с курой	200	16,082	16,14	20,54		319,43	71
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,87	15,15		77,43	пром
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76
полдник	Сырники творожные	120	22,04	20,68	35,54		416,89	211
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27		87,25	183

пищи	День 10	блюда				С	ценность	рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая молочная «дружба»(рис,греча)	200	6,65	7,64	28,15		206,67	6
		30/5	5,06	7	14,62		145	85
	Бутерброд с сыром	180	3,67	3,19	15,82		107	82
	какао с молоком							
2й завтрак	яблоко	100	0,26	0,17	13,81		47	пром
обед	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250	3,52	5,98	9,78		117	26
		100	6,18	3,55	24,58		154,52	129
	Каша пшеничная							
	Салат из св. капусты с морковью	60	0,82	5,04	4,45		66.43	19
	Хлеб пшеничный							
	Компот из свежих плодов	200	0,5		21,15		86,6	76
	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28		63	91
полдник	печенье	30	2,3	2,9	22,3		125,1	95
	кисель	200	0,4	0,018	25,24		102,78	81