

	День 1 Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Наименование блюда							
	Суп молочный "Тертулет"	200	8,6	7,2	31,40	216,70	0,90	4
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,00	7
	Батон, масло, сыр	30/5/5	2,81	3,97	16,96	168,66	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	
	Итого:	435	14,07	13,49	58,7	457,86	3,73	
Второй завтрак	Сок /Пряник /	150/40	0,9	0	22,86	96,00	7,2	5
			3	1,2	20,4	100	0	6
	Итого:	190	3,9	1,2	42,90	196	7,2	
Обед	Салат из свежих овощей и помидор /созревший помидор по сезону/	60	6,86	4	2	47,8	4,4	1
	Суп крестьянский с крупой	200	1,3	3,5	5,7	59,50	7,7	8
	Рыба отварная /Сauce сметанный	80/30	10,3	5,10	6,5	110,2	0,20	2
	Пюре картофельное	150	1,91	2,88	15,34	94,9	14	3
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,61	79	90	4
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	3
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,00	0	1
	Итого:	770	29,17	15,9	89,98	597,26	103,27	
Полдник	Вареники из творога /яичные/	95	26	18,3	28,1	397,2	0,3	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,37	14,40	91	1,2	5
	Итого:	275	31,8	21,87	62,9	588,2	1,5	
Итого:		1,670	59,3	49,96	77,61	1722,64	120,17	

ДЕНЬ 2 (вторник)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Процент
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	0,15	214
	Чай с молоком	180	5,53	5,22	9,69	108,79	2,61	395
	Батон, сыр, икра кабачковая	20/5/60	6,60	8,45	19,40	180,00	0,11	125
	Итого :	375	16,65	19,36	31,59	365,605	5,62	
Второй завтрак	Фрукты	120	2,20	0,80	30,70	140,20	6,00	
Обед	Свежий огурец/соленый по сезону/	60	1,18	3,81	2,93	50,29	2,4	24
	Борщ с говядиной, картофелем, сметаной.	200	4,1	5,2	11	111,3	7,2	76
	Бефстроганов из мяса	100	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	148
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	189
	Компот из свежих/свежезамороженных/ ягод и плодов	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0,00	123
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0,00	20
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	123
	Итого :	750	29,18	38,52	113,89	927,03	10,68	
Уютный полдник	Биточки рыбные	70	1,62	2,4	3,45	82,92	0,2	134
	Салат из свежих помидоров и огурцов/соленый помидор по сезону/	60	2,59	3,20	20,07	114,483	47,61	124
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,01	0,2	10,2	77	0	20
	Итого :	330	6,34	5,82	43,92	315,43	50,64	
ИТОГО		1575	107,21	64,36	220,1	1278	72,76	

ДЕНЬ 3 /среда/

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	200	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99	179
	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Банан ,масло,сыр	20/5/5	0,08	7,25	0,13	66,00		1
	Йогурт вареное	20						
	Итого :	430	8,45	15,58	44,12	351	3,16	
Второй завтрак	Фрукта	120	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	532
Обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем/соленый помидор по сезону/	60	0,83	2,08	4,09	38,55	4,90	34
	Суп харчо с мясом	200	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85
	Пюре картофеля	73	17,68	11,35	25,06	287	25,05	298/35
	Пюре картофельное	150						4
	Компот из свежих/свежзамороженных ягод	180	1	0,2	20,2	92	4	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	70,1		20
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136		123
	Итого :	732	28,46	25,48	90,17	725,75	38,05	
	Ватрушка с творогом	75	14,17	3,86	2,57	102	0,82	249
	Какао с молоком	180	2,3	0,2	15,1	70,1		20
			0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Итого :	255	19,69	8,94	42,22	325,75	29,38	
ИТОГО	Итого :	1537	57,55	50	198,74	1,491,8	74,39	

ДЕНЬ 4 (четверг)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Рецензоры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99	1
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	3
	Батон ,масло ,сыр, яйцо вареное	30/5/5/20	0,08	7,25	0,13	66,00		
	Итого :	440	8,45	15,58	44,12	351	3,16	
Второй завтрак	Сок /вафли	150/ 30	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	5
Обед	Свежий помидор/ соленый по сезону	60	0,83	2,08	4,09	38,55	4,90	
	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200/30	17,68	11,35	25,06	287	25,05	29
	Компот из свежих/свежемороженых ягод	180	1	0,2	20,2	92	4	1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	70,1		
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого :	740	28,46	25,48	90,17	725,75	38,05	
Полдник	Пирожки печеные с картошкой	70	14,17	3,86	2,57	102	0,82	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	0,2	15,1	70,1		
			0,12	0,02	10,2	41	2,83	3
	Итого :	250	19,69	8,94	42,22	325,75	29,38	
ИТОГО		1610	57,55	50	198,74	1,491,8	74,39	

ДЕНЬ 5 / ПЯТНИЦА /

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой /пшено/	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17
	Батон, масло, сыр, яйцо вареное	30/5/5/20	1,54	3,46	9,75	75	0,00
	Чай с сахаром	180	3,67	2,34	14,31	80,9	1,2
	Итого:	440	9,97	12,43	42,33	311,9	2,37
Второй завтрак	Фрукты	120	0,54	0,00	27,80	94,00	6,00
Обед	Салат из свежих огурцов /соленые по сезону /	60	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	5,4	5,5	13,4	126,8	5,4
	Запеканка с мясом/ соус сметанный	180/30	10,3	5,10	6,50	110,20	0,20
	Кисель ягодный	180	2,45	7,55	14,62	136	0,30
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,60	16,70	87,00	
	Итого:	710	25,31	24,08	79,52	638,2	22,39
Полдник	Оладушки	70	4,54	4	25,3	157,1	32
	Ряженка / Молоко кипяченое	180	2,67	3,19	15,82	107	1,47
	Итого:	250	14,79	11,89	51,4	374,5	33,47
ИТОГО		1520	53,13	48,4	173,25	1324	58,23

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Яйцо варенное, яичра кибичуковая	40/60	4,3	3,9	0,2	53	0	78
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	39
	Итого:	515	12,99	14,52	48,64	364,36	4,04	
Второй завтрак	СОК / ПЕЧЕНЬЕ	150/30	1	0,2	20,2	92	4	36
	Итого:	180						
Обед	Свежий огурей / соленый по сезону	60	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	28
	Борщ с фасолью и картофелем	200	8,16	10,23	14,79	195,04	12,08	84
	Щицель рыбный	80	9,98	2,49	4,82	81,62	0,59	35
	Макаронны отварные	150	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	19
	Компот из свежих/свежемороженых /ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	35,12	12
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	12
	Итого:	730	27,88	24,33	99,73	778,31	59,25	
Полдник	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	0,29	46
	Кефир / Какао с молоком	180	3	0,05	3,8	30	0,7	40
	Фрукты	120	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	Итого:	1775	41,87	39,05	168,57	1 237,67	67,29	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нов рече ри
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой(Гречкой)	200	5,85	5,81	19,99	155	1	4
	Батон с маслом	20/5	1,5	0,58	10,28	52,4	0	12
	Сыр твёрдый порциями	5	2,2	2,9	0	35,3	0	7
	Чай сладкий	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	35
	Итого	405	12,1	11,7	44,63	333,7	2,17	
Второй завтрак	Соки	150	1	0,2	20,2	92	4	53
	Пряник	30	3	3,9	29,8	166,8	10	4
	Итого:	180	4	4,1	50,0	258,8	14	
	Помидор свежий /соленый по сезону /	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	1
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	5
	Плов из мяса	200	8,59	6,09	38,62	243,00	0	16
	Кисель ягодный	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	12
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	0	2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	12
	ИТОГО	710	35,18	20,86	99,72	761,56	28,16	
Полдник	Пудинг творожный	120	2,05	3,9	17,1	113	8,3	32
	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	35
	Фрукты	110	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	Итого:	410	11,66	9,43	78,79	343,2		

ДЕНЬ 8 СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральным	110	8,5	10,9	1,8	138	0,2	2
	Икра из свежих кабачков /промышленная	60	1,1,	5,3	4,6	71,4	4,2	6
	Батон ,сыр	30 /5	1,5	0,58	10,28	52,4	0	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	3
	Итого:	385	11,22	16,8	26,88	303,8	7,23	
Второй завтрак	Фрукты	120	1	1,02	20,2	92	4	5
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов /соленые по сезону/	60	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	1
	Суп рисовый с рыбными фрикадельками	200	8,38	5,87	16,7	153,45	12,16	4
	Макароны отварные с овощами	150	2,44	4,19	14,45	142	17,95	2
	Тефтели мясная,	80	9,31	10,32	7,98	162,00	38,00	286
	Компот из свежих/свежемороженных ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	3
	Итого:	740	27,04	24,2	87,54	574	73,83	
Полдник	Пирог со свежими фруктами	80	3,76	3,92	37,84	132,48	0,67	1
	Молоко кипяченое	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	3
	Итого:	260	7,43	7,11	53,66	239,48	2,1	
ИТОГО		1,436	46,69	200,33	188,28	1,209	6,1	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Но рецепт
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	3
	Батон, сыр, масло,	30/5/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
	Итого:	420	13,67	16,04	47,26	392	2,53	
Второй завтрак	Сок	150	1	0,2	20,2	92	4	5.
Обед	ИТОГО	150	4,84	3,8	68,95	329,9	4	
	Салат из свежих овощей /соленые по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	7
	Суп картофельный с клецками	200	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21	19,4	35,1	399	0,5	3
	Птица тушеная с соусом	80/80						
	Компот из свежих/свежемороженных/ ягод	180	0	0	18	60	0	2
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1
	Итого:	810	48,54	23,14	98,76	713,8	22,9	
	Рыба запеченная с картофелем	80	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	2
	Чай с лимоном	180						
Полдник	Печенье	40	2,08	3,02	4,1	58	0,8	5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	21	95	10	3
	Итого:	320	25,28	21,35	115,98	763	0,67	
ИТОГО		1700	88,3	60,73	282,2	1,960	30,1	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Но рецепт
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	3
	Батон, сыр, масло,	30/5/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
	Итого:	420	13,67	16,04	47,26	392	2,53	
Второй завтрак	Сок	150	1	0,2	20,2	92	4	5.
Обед	ИТОГО	150	4,84	3,8	68,95	329,9	4	
	Салат из свежих овощей /соленые по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	7
	Суп картофельный с клецками	200	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21	19,4	35,1	399	0,5	3
	Птица тушеная с соусом	80/80						
	Компот из свежих/свежемороженных/ ягод	180	0	0	18	60	0	2
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1
	Итого:	810	48,54	23,14	98,76	713,8	22,9	
Полдник	Рыба запеченная с картофелем	80	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	2
	Чай с лимоном	180						
	Печенье	40	2,08	3,02	4,1	58	0,8	5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	21	95	10	3
	Итого:	320	25,28	21,35	115,98	763	0,67	
ИТОГО		1700	88,3	60,73	282,2	1,960	30,1	