

	ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Наименование блюда							
	Суп молочный "Геркулес"	150	8,6	7,2	31,40	216,70	0,90	41
	Сыр порционными	5	2,54	2,3	0,14	31,5	0,00	71
	Батон / масло порциями	30/5	2,81	3,97	16,96	168,66	0,00	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	8
	Итого:	370	14,07	13,49	58,7	457,86	3,73	
Второй завтрак	Разогреть	100	0,9	0	22,86	96,00	7,2	52
			3	1,2	20,4	100	0	63
	Итого:	100	3,9	1,2	42,90	196	7,2	
Обед			6,86	4	2	47,8	4,4	19
	Суп крестьянский с крупой	180	1,3	3,5	5,7	59,50	7,7	81
	Рыба отварная	60	10,3	5,10	6,5	110,2	0,20	28
	Пюре картофельное	130	1,91	2,88	15,34	94,9	1,4	38
	Компот из свежих/свежемороженых ягод и плодов	180	0,61	0,25	18,61	79	90	44
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	30
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87,00	0	13
	Итого:	600	29,17	15,9	89,98	597,26	103,27	
	Вареники ленивые /соус сметанный	95/20	26	18,3	28,1	397,2	0,3	29
	Салат из моркови и яблок	30	2,80	2,37	14,40	91	1,2	58
Полдник	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87,00	0	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Фрукты	75	0,72	0	7,6	32	45	
	Итого	420						

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы потребления
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	7,52	13,46	1,51	157	0,15	214
	Сыр порцуляки	5	5,53	5,22	9,69	108,79	2,61	395
	Батон с маслом	40/5	6,60	8,45	19,40	180,00	0,11	125
	Какао с молоком	180						
	Итого :	380						
Второй завтрак	ФРУКТЫ	100	2,20	0,80	30,70	140,20	6,00	
Обед			1,18	3,81	2,93	50,29	2,4	24
	Борщ с говядиной, картофелем, сметаной.	180	4,1	5,2	11	111,3	7,2	76
	Котлета мясная	60	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	148
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	189
	Компот из свежих/замороженных/ягод и плодов	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0,00	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,00	20
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	123
	Итого	600	29,18	38,52	113,89	927,03	10,68	
	Оладьи из печени	70	1,62	2,4	3,45	82,92	0,2	134
	Овощи тушеные	100	2,59	3,20	20,07	114,483	47,61	124
	Хлеб ржаной	30	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Удольный напиток	Чай с лимоном	180	2,01	0,2	10,2	77	0	20
	Вафли	40	6,34	5,82	43,92	315,43	50,64	
	Итого :	420						
ИТОГО		1575	107,21	64,36	220,1	1278	72,76	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Батон /яйцо вареное	30 /40	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Кофейный напиток с молоком	180	5,06	7	14,62	145	0,19	4
	Итого:	400	13,67	16,04	47,26	392	2,53	
Второй завтрак	СОК / ЙОГУРТ	100	1	0,2	20,2	92	4	532
	ИТОГО	100	4,84	3,8	68,95	329,9	4	
Обед	Свекольник	180	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	92
	Куриная подлива	60	21	19,4	35,1	399	0,5	321
	Компот из свежих/свежемороженных ягод и плодов	180	0	0	18	60	0	253
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	600	48,54	23,14	98,76	713,8	22,9	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью/соус молочный	100/20	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	226
	Печенье	30						
	Чай с молоком	180	2,08	3,02	4,1	58	0,8	530
	Фрукта	90	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого:	420	25,28	21,35	115,98	763	0,67	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Попр реши ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5,85	5,81	19,99	155	1	44
	Батон /масло порциями	40/5	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
	Сыр порциями	5	2,2	2,9	0	35,3	0	7
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого	380	12,1	11,7	44,63	333,7	2,17	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого:	100						
	Суп картофельный с клецками	180	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	Капуста тушеная	130	8,59	6,09	38,62	243,00	0	168
	Тефтели мясная	60						
	Хлеб пшеничный	30	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	123
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	Кисель ягодный	180	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	ИТОГО	600	35,18	20,86	99,72	761,56	28,16	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с картошкой	70	2,05	3,9	17,1	113	8,3	321
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,1	10	47,4	0	
	Салат из помидор и огурцов	60						
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Фрукта	70						
	ИТОГО	410						

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой /пшено/	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Батон,масло, сыр	40/5/5	1,54	3,46	9,75	75	0,00	3
	Кофейный напиток	180	3,67	2,34	14,31	80,9	1,2	394
Второй завтрак	Итого:	380	9,97	12,43	42,33	311,9	2,37	
	ФРУКТА /ЙОГУРТ	100	0,54	0,00	27,80	94,00	6,00	532
	Огурец свежий /соленый по сезону/	30	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180	5,4	5,5	13,4	126,8	5,4	91
	Жаркое по домашнему	150	10,3	5,10	6,50	110,20	0,20	248
	Компот из свежих/свежзамороженных плодов и ягод/	180	2,45	7,55	14,62	136	0,30	376
	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	10	47,4		20
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,60	16,70	87,00		123
	Итого:	600	25,31	24,08	79,52	638,2	22,39	
Уплатненный полдник	Омлет натуральный	110	4,54	4	25,3	157,1	32	417
	Икра из свежих кабачков	60	2,67	3,19	15,82	107	1,47	397
	Хлеб ржаной	30						
	Чай с лимоном	180	14,79	11,89	51,4	374,5	33,47	
	Печенье	40						
	ИТОГО	420						

**ДЕНЬ 6
ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой /Геркулес/	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28			
	Батон	30	2,81	3,97	16,96	114,66	0	213
	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
	Итого:	400						
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100						
	Итого:	100	1	0,2	20,02	92	4	
	Борщ с фасолью и картофелем	180	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22
	Рис отварной с овощами	130	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	100
Обед	Комплета рыбная	60	1,310	5,427	18,58	253	9,81	80
	Компот из свежих /свежемороженных ягод и плодов/	180	0,39	0,18	24,90	101,70	0,30	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	600	10,77	13,027	95,79	587,2	23,24	
Полдник	Макароны с сыром	100	17,47	8,76	29,34	265,90	0,22	231
	Салат из помидор и огурцов	60	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,1	71	0	
	Какао с молоком	180	62,09	54,13	225,09	1,677	31,96	
	Итого:	50	1,8	0,18	5,22	18	30	
	Итого:	420						

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК.

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный греческий	150	3,03	6,35	21,05	165,50	1,15	43
	Баттон /масло порциями	30/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	1
	Сыр порциями	5	5,08	4,6	0,28	63,00		213
	Чай с молоком	180	2,60	2,80	14,00	87,00	0,50	261
Второй завтрак	Итого :	370	8,44	13,12	54,31	366,5	1,65	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	532
	Итого:	100						
	Суп картофельный с горохом с зеленками	180	1,90	2,30	15,60	90,60	7,70	99
Обед	Ляля-кебаб	60	13,70	13,60	11,10	220,10	0,10	94
	Пюре розовое	130	0,40	0,00	25,60	111,00	0,00	376
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
	Хлеб рженой	20						
	Кисель ягодный	180	37,50	2,47	0,45	0,45	67,87	123
	Итого :	600	59,59	24,33	67,61	645,61	103,77	
	Пудинг творожный с изюмом /соус сметанный	100/20	21,40	18,00	248,00	362,80	1,80	238
	Какао с молоком	180	5,22	4,50		90,00	1,10	401
Уплотненный полдник	Фрукты	80	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
	Зефир	40	1,18	0,94	15			
	Итого:	420	27,62	31,3	274	607	2,9	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	105	8,5	10,9	1,8	138	0,2	214
	Икра из свежих кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60
	Батон / масло порциями	30/5	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Итого:	380	11,22	16,8	26,88	303,8	7,23	
Второй завтрак	СОК / ЙОГУРТ	100	1	1,02	20,2	92	4	532
Обед			1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	10
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	180	8,38	5,87	16,7	153,45	12,16	40
	Макароны отварные с овощами	130	2,44	4,19	14,45	142	17,95	206
	Тефтели мясная,	60	9,31	10,32	7,98	162,00	38,00	286/228
	Компот из свежих / свежемороженых ягод/	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	372
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Итого:	600	27,04	24,2	87,54	574	73,83	
	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	3,76	3,92	37,84	132,48	0,67	146
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Употребляемый полдник	Печенье	30	7,43	7,11	53,66	239,48	2,1	
	Фрукты	80						
	Итого	410						

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный рисовый	150	3,03	6,35	21,05	165,50	1,15	43
	Батон	30	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,00		213
	Какао с молоком	180	2,60	2,80	14,00	87,00	0,50	261
Второй завтрак	Итого :	400	8,44	13,12	54,31	366,5	1,65	
	ФРУКТА	100	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	532
	Итого:	100	2,8	8,98	24,02	184,2	18,00	
Обед	Свежий помидор /соленый по сезону	50	0,90	0,20	2,90	18,60	8,00	20
	Суп картофельный с птицей с макаронами	180	1,90	2,30	15,60	90,60	7,70	99
	Плов из мяса	130	13,70	13,60	11,10	220,10	0,10	94
	Компот из сухофрукты	180	0,40	0,00	25,60	111,00	0,00	376
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
	Хлеб ржаной	20						
	Итого :	600	59,59	24,33	67,61	645,61	103,77	
Уплотненный Полдник	Печень по - Строгановски	60	21,40	18,00	248,00	362,80	1,80	238
	Картофель отварной	100	5,22	4,50	7,20	90,00	1,10	401
	Салат из помидор и огурцов	60	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
	Хлеб ржаной	20						
	Чай с лимоном	180						
	Вафли	20						
	ИТОГО	440						

ДЕНЬ 10 (пятница)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (Артек)	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Сыр порциями	5	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Батон с маслом	30/5/	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
	Итого:	370	17,32	18,39	51,34	440,66	2,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый /йогурт	100	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого:	100	1	0,2	20,02	92	4	
Обед	Салат из помидор со сладким перцем	30	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22
	Суп рыбный	180	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	190
	Птица тушеная овощами в соусе	130	1,310	5,427	18,58	253	9,81	80
	Компот из свежих /свежемороженых ягод и плодов	180	0,39	0,18	24,90	101,70	0,30	123
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	600	10,77	13,027	95,79	587,2	23,24	
Уплотненный Полдник	Сырники из творога ,с сгущенным молоком	100/20	17,47	8,76	29,34	265,90	0,22	231
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	491
	Пряник	40	33	22,52	57,94	557,5	2,12	
	Фрукта	80						
ИТОГО	Итого	420	62,09	54,13	225,09	1,677	31,96	