



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,79	5,91	15,05	141,66	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,34	6,33	21,08	178,20	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	520	17,96	15,29	63,07	477,64	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5,35	2,59	10,06	100,91	106
ЩОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПой	240	9,01	21,33	30,66	346,06	311
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	810	23,15	24,82	95,83	712,30	
Полдник						
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	9,91	11,70	28,02	258,38	212
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	370	11,13	11,92	38,10	305,56	
Всего за день:		52,24	52,03	197,00	1 495,50	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАШНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОФЕЛА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:	520	15,32	18,88	50,38	457,01	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,51	1,21	2,53	27,39	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	840	24,95	26,63	106,83	756,40	
Полдник						
БУЛОЧКА СЛЮБНАЯ ПШ	100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ)ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
ЧАЙ С ЛЮБИМОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:	315	10,94	11,77	30,36	310,11	
Всего за день:		51,21	57,28	187,57	1 523,52	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
БЛЮЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	540	17,52	15,94	60,80	502,93	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	4,24	3,66	7,02	79,02	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	108,54	787,67	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С МОРКОВЬЮ	150	5,62	5,24	26,83	180,94	178,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	470	10,45	8,29	53,77	338,72	
Всего за день:		54,84	51,88	223,11	1 629,32	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	490	16,08	12,62	52,99	373,37	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО. ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	790	26,29	27,51	101,48	747,30	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУШЕПРОДУКТАМИ/ СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/	150	9,98	11,49	27,27	251,40	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	370	11,26	11,87	40,95	315,62	
Всего за день:		53,63	52,00	195,42	1 436,29	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	95	8,37	10,71	11,38	180,64	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	555	15,81	16,03	58,27	452,04	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,00	1,00	338
СУП С КРУТОЙ	200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИЦЕЙ	240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	790	22,55	25,06	91,79	625,88	
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	9,15	11,44	20,78	222,10	184
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	370	10,40	11,69	31,53	272,47	
Всего за день:		48,76	52,78	181,59	1 350,39	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВИСНУШКА	50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4,01	5,19	21,49	152,72	182
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	540	18,28	18,92	71,14	501,05	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	760	28,05	27,75	117,03	821,28	
Подливки						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	9,23	11,60	26,52	245,09	292
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	370	10,71	11,79	35,40	289,39	
Всего за день:		57,04	58,46	223,57	1 611,72	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,52	15,41	21,07	288,21	223
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	490	16,07	16,06	51,14	431,14	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	790	25,11	26,35	94,98	678,66	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	7,86	7,75	31,93	260,82	5
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	420	9,08	7,97	42,01	308,00	
Всего за день:		50,26	50,38	188,13	1417,80	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	550	17,23	18,65	61,12	504,94	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	240	12,25	18,52	43,11	371,33	16
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	24,18	26,11	105,65	745,85	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	9,57	11,58	27,85	246,59	235
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	370	10,89	11,76	36,33	287,38	
Всего за день:		52,30	56,52	203,10	1 538,17	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПШОВ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	4,24	3,65	7,01	78,88	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	500	17,74	19,36	62,21	503,44	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	1,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118,2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	790	26,56	27,13	88,02	674,08	
Полдник						
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ПП	100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	0,23	0,03	1,07	6,22	377
Итого за прием пищи:	280	7,53	7,36	31,03	258,22	
Всего за день:		51,83	53,85	181,26	1 435,74	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	66,59	459,24	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП С КРУПКОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	26,29	26,47	107,19	783,07	
Полдник						
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	9,32	11,46	23,65	232,43	28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	370	10,80	11,80	35,93	291,46	
Всего за день:		55,61	54,98	209,71	1 533,77	