

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	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	9	8.54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
<u>ИТОГО</u>	365	11.59	16.64	44.34	341.27	17.1	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
салат из квашенной капусты	50	1.12	4.98	1.82	52.63	18	7
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
котлета рыбная любительская	65	7.98	2.38	4.08	69.64	0.9	135
Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	672.5	17.84	17.11	76.17	517.3	55.47	
Полдник							
Вареники ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<u>ИТОГО</u>	350	26,97	10,94	49,65	404,72	1,58	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1587.5	62.0	49.69	178.56	1367.09	66.53	
2 день							
Завтрак							
суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
повидло	20	0.08	0	13.06	20	0.04	
<u>ИТОГО</u>	420	9.05	9.41	59.35	323,34	2.35	
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							
помидор соленый	50	0.4	0.05	0.08	6.5	2.5	
рассольник ленинградский	200	4.02	9.04	2.59	119.68	9.81	33
тефтеля	100	7.83	11.56	8.07	167.64	21.6	174
макаронные изделия отварн	95	3,19	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	692.5	20.51	24.64	79.81	632.24	55.51	
Полдник							
Маннй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
<u>ИТОГО</u>	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1512.5	46.2	46.35	182.82	1319.97	227.61	
Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н	№

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
3 день							
Завтрак							
Рыба в сметанном соусе	120	13.2	11.53	4.8	175.71	0.6	143
картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
чай	180	0.12	0	15	61.5	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	425	17.35	16.32	45.83	401.93	4.19	
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							
салат из соленых помидор	60	1.05	3	2.89	44.1	15.38	17
борщ со сметаной	200/8	1.52	5.33	8.65	88.89	8.25	27
оладьи из печени	100	20.31	12.75	8.3	223.83	29.41	468
Каша пшеничная	100	6.18	3.55	24.58	154.52	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	708.3	33.91	25.27	95.85	741.07	54.13	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1498.3	64.34	49.22	201.69	1510.87	224.76	
4 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	9
каша молочная манная	200	5.2	8.2	30.8	184	3.3	311
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	460	18.76	20.47	59.33	526.3	4.92	
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	50	0.4	0.05	1.25	7	5	
Суп лапша дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель тушеный	100	2.1	6.4	18.5	121	9.6	216
Сок фруктовый/овощной	180	0,1	0	13,5	55,35	0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	677.5	19.95	21.72	76.01	559.82	14.6	
Полдник							
Сырники	100	18.08	3.49	29.78	222.88	0.33	129
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	300	23.68	8.49	38.18	326.68	0.96	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1537.5	62.79	50.68	183.32	1457.8	185.48	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
салат №155	50	0.95	2.5	4	43	9.15	45
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
<u>ИТОГО</u>	355	5.08	7.29	43.53	263.07	12.74	
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	50	0.4	0.05	1.25	7	5	
суп гороховый	200	1.87	3.11	10.89	79.03	8.41	36
жаркое по-домашнему	190	21.16	17.1	24.65	333.2	10.2	153
кисель	180	0.1	0	29	116	4.8	640
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	687,5	27.88	20.9	92.15	662.56	28.41	
Полдник							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<u>ИТОГО</u>	220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1011.05	38.51	34.46	192.17	1247.83	207.41	
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
капуста тушеная	100	2.62	3.23	13.45	87.16	2.08	200
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	15	0.06	0	9.8	15	0.3	
<u>ИТОГО</u>	360	9.78	8.58	47.55	278.26	2.38	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
<u>ИТОГО</u>	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
биточек	60	11.04	10.72	5.27	161.64	0	451
макаронь отварные	90	3.31	3.18	21.2	126.66	0	194
огурец соленый	50	0.4	0.05	1.25	7.0	5	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	667,5	21.6	38.03	93.79	609.78	9.37	
Полдник							
оладьи с сахаром(повидлом)	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	286
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
<u>ИТОГО</u>	265	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1472,5	46.93	64.69	198.21	1341.56	14.89	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
хлеб пшеничный с сыром	25/15	5.95	4.8	10,5	109.5	0.45	
<u>ИТОГО</u>	420	13.4	13.73	46,85	364.84	2.76	
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 со сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	27
гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
салат из соленых помидор	60	1.05	3	2.89	44.1	15.3	17
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	764.5	28.87	33.05	120.46	912.14	46.62	
Полдник							
каша рисовая с яблоком	150	3.77	6.3	32.77	202.5	61.8	97
Молоко кипяченое	180	5.64	5	9.73	104	2.6	255
печенье	20	1.32	1.7	14.48	85.2	0.09	
<u>ИТОГО</u>	350	10.73	13	56.98	391.7	64.49	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1634.5	53.4	59.78	234.09	1713.68	278.87	
8 день							
Завтрак							
рагу овощное	130	3.05	11.63	16.75	181.1	17.5	77
омлет натуральный	100	8.95	13.88	2.34	170.06	0.51	110
кисель	180	0.09	0	26.1	104.4	4.32	640
Хлеб пшеничный	25	1.19	0.75	10.5	57.75	0	
<u>ИТОГО</u>	435	13.28	26.26	55.69	513.31	22.33	
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							
икра свекольная	50	0.8	3.8	6.5	66	6.8	78
суп картофельный с рыбой	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
котлета по-хлыновски	50	6.4	11.7	5.55	155	2.6	454
каша пшеничная	100	4.38	4.28	26.09	160.77	0	189
сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	647.5	18.19	25.11	94.91	678.69	45.91	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	282.5	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1465	52.08	62.92	183.35	1511.91	234.19	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ ре-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	9
суп молочный с макаронами	200	4.94	6.06	18.62	148.54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.23	12.43	60	0	
<u>ИТОГО</u>	460	18.5	17.81	49.08	430.09	2,76	
2-й завтрак							
Сок фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<u>ИТОГО</u>	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
салат №155	50	0.95	2.5	4	43	9.15	45
суп с мясными фрикадельками	200/20	7.44	5.85	14.33	139.73	10.65	39
печень по-строгоновски	90	19.93	14.74	4.02	232.37	10	162
каша гречневая	100	5.82	3.62	30	175.87	0	186
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	727.5	38.99	27.35	103.78	820.7	30.89	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
йогурт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<u>ИТОГО</u>	260	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1627.5	70.89	52.79	223.41	1651.06	55.85	
10 день							
Завтрак							
Рыба тушеная с овощами	100	10.37	5.74	5.36	114.49	1.79	144
Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
какао	180	3.39	3.54	23.36	138.53	1.17	248
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
<u>ИТОГО</u>	405	17.79	14.07	54.75	417.74	6.55	
2-й завтрак							
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	110	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
винегрет овощной	50	0.7	5	4.15	64	2.67	1
суп с клёцками	200	3.0	2.63	13.7	89.55	4.25	37
Плов из птицы	160	11.84	8.85	28.96	246.4	4.01	492
кисель из свежих фруктов	180	0.1	0	29	116	4.8	640
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	657.5	19.99	17.12	102.17	643.28	15.73	
Полдник							
Булочка	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0	274
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	101,27	1,26	
<u>ИТОГО</u>	240	9.41	12.81	44.16	329.47	1.26	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1412.5	47.59	44.0	210.88	1435.49	188.54	

76.51

325.4

31.41