

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360,00	11,30	19,18	55,92	347,65	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
	ИТОГО ЗА 10:00	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Плов	150,00	11,62	22,30	25,45	215,30	411
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550,00	21,84	30,53	73,16	479,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Соленья	40,00	0,44	0,08	1,52	9,40	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	315,00	11,06	13,03	28,24	394,70	
УЖИН 2	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70,00	4,98	5,52	30,17	143,50	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	220,00	9,33	9,27	36,17	203,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595,00	53,93	72,41	203,29	1516,15	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150,00	5,37	7,05	21,60	118,90	272
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	60,00	114/1
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340,00	9,65	18,07	41,29	301,20	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
	ИТОГО ЗА 10:00	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150,00	1,38	2,55	9,08	105,30	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	13,95	28,70	176
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Икра свекольная или морковная	110,00	2,64	7,81	11,44	110,30	124
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из плодов шиповника	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	538,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540,00	15,74	24,83	69,62	490,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	70,00	5,99	5,05	6,09	126,00	349,00
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	60,00	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521,00
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	350,00	10,79	10,14	52,14	381,00	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	174,00	1,71	1,97	34,18	149,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1574,00	38,64	55,16	212,38	1401,34	

День3							
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,15	0,49	21,30	115,30	297,00
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300,00	9,19	11,59	45,91	294,20	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
	ИТОГО ЗА 10:00	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Жаркое по-домашнему	140,00	7,74	17,25	12,68	218,60	374
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540,00	19,87	25,57	80,25	511,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	120,00	17,94	17,07	27,47	294,30	325
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	370,00	30,17	27,72	61,55	531,45	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	174,00	4,91	4,41	21,46	138,30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1534,00	64,54	69,69	218,97	1565,89	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320,00	9,33	7,87	49,83	282,05	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	6,02	5,57	18,08	117,50	152
	Курица в сметанном соусе	50,00	3,95	6,26	1,30	118,30	410
	Каша пшеничная вязкая	110,00	4,22	3,74	23,15	128,50	249
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	17,36	16,10	76,19	503,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба тушеная в томате с овощами	60,00	6,08	3,46	2,00	126,10	349
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360,00	10,82	8,54	38,52	349,80	
УЖИН 2	Булочка домашняя	50,00	5,63	7,27	42,34	138,30	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200,00	9,98	11,02	48,34	198,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570,00	47,89	43,93	222,68	1401,35	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	4,79	5,07	27,89	138,90	271
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390,00	17,80	14,81	50,23	344,00	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
	ИТОГО ЗА 10:00	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Свекольник	150,00	5,85	6,42	12,90	103,20	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70,00	6,38	15,25	8,15	198,40	395
	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580,00	21,12	27,41	74,16	559,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Азу из говядины (сердце говяжье)	150,00	9,10	7,38	16,08	258,90	370
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	380,00	11,85	7,66	41,61	355,80	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80,00	4,80	4,26	48,80	180,10	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	230,00	9,15	8,01	54,80	240,40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1750,00	60,67	58,04	235,95	1578,54	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная, молочная жидкая	150,00	5,94	5,40	27,80	134,20	273
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350,00	8,42	13,89	52,41	287,90	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
	ИТОГО ЗА 10:00	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,28	3,06	8,73	89,30	160
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Соленья	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540,00	12,52	20,91	55,90	491,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	325,00	15,58	20,26	27,23	465,20	
УЖИН 2	Булочка молочная	70,00	6,72	1,54	39,34	152,60	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	220,00	11,07	5,29	45,34	212,90	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1585,00	47,99	60,75	190,68	1525,40	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	4,15	6,46	24,30	112,30	274
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360,00	9,19	17,56	48,91	305,10	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
	ИТОГО ЗА 10:00	170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150,00	5,91	2,89	9,09	92,30	156
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Капуста тушеная	110,00	4,07	3,96	4,29	78,90	428
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560,00	21,99	21,21	70,87	490,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	130,00	18,38	13,99	17,77	268,40	331
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	310,00	21,56	17,93	34,40	355,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	174,00	5,85	5,71	20,88	138,30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1574,00	59,34	62,56	190,21	1368,14	

День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,27	3,95	14,23	119,20	171
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350,00	11,90	9,55	43,22	319,10	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
	ИТОГО ЗА 10:00	100,00	0,40	0,40	9,80	67,80	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150,00	0,66	1,42	4,79	118,10	151
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252
	Суфле из птицы	50,00	7,38	7,37	0,26	115,60	742
	Свекла отварная с растительным маслом	40,00	0,44	0,08	1,52	20,80	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540,00	14,24	14,44	57,09	503,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	50,00	6,95	1,05	4,80	120,80	351
	Соус томатный с овощами	20,00	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40,00	0,76	3,56	3,08	23,40	121
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	502
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	410,00	12,69	10,51	45,89	382,22	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70,00	4,85	9,15	41,16	132,90	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	220,00	9,20	12,90	47,16	189,60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620,00	48,43	47,80	203,16	1462,16	

День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	150,00	12,75	12,45	6,00	124,60	377
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350,00	15,23	20,94	30,61	279,30	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	537
	ИТОГО ЗА 10:00	160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	2,99	4,66	115,30	147
	Каша гречневая вязкая	130,00	5,81	5,10	26,08	128,30	243
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600,00	17,95	21,30	80,16	581,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130,00	20,80	21,84	20,71	298,10	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	280,00	25,15	25,59	26,71	358,40	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	174,00	5,85	5,71	22,08	152,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1564,00	64,93	73,69	174,71	1444,00	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	17	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250,00	13,54	19,84	50,09	366,10	
10:00	Плоды свежие	110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	118
ИТОГО ЗА 10:00		110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	
ОБЕД	Рассольник	150,00	1,11	3,04	8,46	130,40	138
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из кураги	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		520,00	13,58	22,25	68,10	507,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень говяжья, с тушенной капустой	130,00	7,60	13,68	10,65	225,30	371
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360,00	10,95	14,11	41,56	383,60	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	4,91	4,41	21,46	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414,00	43,38	61,01	191,01	1453,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15780,00	529,74	605,04	2043,04	14716,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1578,00	52,97	60,50	204,30	1471,63	

