

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный пшено	150	2,52	2,45	22,5	145,2	1,88	101
Какао с молоком	150	0,32	0,04	0,06	5,2	2	416
Хлеб пшеничный	20	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	
<u>ИТОГО</u>	325	5,39	8,4	34,56	261,92	2,7	
2-й завтрак							
Сок фруктовый/овощной	150	0,75	0	15,15	64	3	
<u>ИТОГО</u>	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед							
Суп с крупой и томатом	150	1,35	2,4	12,75	81	3,19	289
Котлета	80	12,8	5,4	6,2	172	0,47	95
Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	9,77	139
Яйцо вареное	20	5,08	4,6	0,28	63	0	227
Чай с сахаром + вит. С	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	411
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	500	19,33	12,61	55,35	464,7	14,85	
Полдник							
Напиток кисломолочный	150	4,35	2,5	6	75	1,05	420
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
Кондитерское изделие	30	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	275	8,95	6,65	21,95	196,25	12,1	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1250	34,42	27,66	127,01	986,87	32,65	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой рисовой	150	4,11	2,45	12,09	98,95	0,73	101
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,06	9,88	0	
Хлеб пшеничный	20	1,61	2,29	9,81	78,52	0	
<u>ИТОГО</u>	325	8,41	9,87	33,27	264,35	1,92	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
<u>ИТОГО</u>	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный с мясными ф	150	3,15	2,83	9,97	77,93	0,65	89
Рыба тушеная в томате с овоща	60	14,2	6,9	2,8	130	1,44	77
Огурец свежий	40	0,21	0	0,39	2,47	5,38	
Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,97	100,55	3,3	339
Компот из свежих плодов+ вит.	150	0,33	0	20,85	84,84	0,38	277
Хлеб пшеничный	23,9	1,51	0,59	9,8	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	510	20,14	14,14	68,38	488,49	11,15	
Полдник							
Пирожок	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
<u>ИТОГО</u>	200	5,22	3,17	38,41	203	1	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1130	34,17	27,58	149,86	999,84	24,07	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	120	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	117
Молоко	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	419
Кондитерское изделие	30	1,15	1,5	11,81	62,93	0	120
<u>ИТОГО</u>	295	6,32	10,46	33,06	251,92	2,97	
2-й завтрак							
Плоды и ягоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
<u>ИТОГО</u>	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Борщ с картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,56	6,18	64
Печень по-строгановски	70	12,9	5,3	1,8	143	8,23	122
Макароны отварные	110	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	12
Или овощная нарезка	40	0,57	0	2,67	34096	3,4	71
Сок фруктовый + вит. С	150	0,75	0	15,15	64	3,04	
Хлеб пшеничный	23,9	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	520	17,47	13,24	59,1	474,66	18,99	
Полдник							
Суп молочный, манный	150	4,11	3,79	12,09	98,95	0,73	99
Чай с сахаром	150	4,58	2,5	7,58	85	2,05	411
Хлеб пшеничный	20	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	
<u>ИТОГО</u>	325	8,69	12,2	19,67	295,47	3,48	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1110	32,88	51,51	146,44	1324,3	35,44	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Рыба под омлетом	110	16,4	8,5	3,5	155	0,3	215
Помидор свежий	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70
Чай с сахаром	150	0,9	0,01	14,77	10	0,97	411
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	300	20,03	10,23	37,13	201	9,03	
2-й завтрак							
Плоды и ягоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<u>ИТОГО</u>	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный	150	0,76	2	3,2	134,4	7,32	83
Голубцы ленивые	150	2,25	1,97	10,27	127,16	3,18	94
Компот из свежих плодов + вит	150	0,33	0	20,85	84,84	0,38	277
Хлеб пшеничный	23,9	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	450	17,2	4,87	52,32	346,4	10,88	
Полдник							
Шанежка наливная	50	7,08	2,63	41,81	119,07	0	253
Молоко	150	4,2	3,75	6,15	177,25	1,05	419
<u>ИТОГО</u>	200	11,28	6,38	47,96	296,32	1,05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1045	48,91	37,14	171,6	887,72	36,98	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Пудинг из творога	100	6	6	7,8	102	0,2	362
Кофейный напиток	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	414
<u>ИТОГО</u>	250	9,19	12,06	31,09	262,45	5,58	
2-й завтрак							
Напиток кисломолочный	150	0,28	0	6,86	31,5	15,5	
<u>ИТОГО</u>	150	0,28	0	6,86	31,5	15,5	
Обед							
Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,71	8,58	54,95	4,95	86
Омлет натуральный	100	2,73	11,04	1,1	127	0,1	229
Филе куриное отварное	30	5,51	7,28	19,76	184,7	2,83	80
Салат из свежих помидор	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	14
Или овощная нарезка	40	0,57	0	2,67	34,96	3,4	71
Компот из сухофруктов + вит. С	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	394
Хлеб пшеничный	23,9	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	470	11,15	23,02	70,76	577,54	12,58	
Полдник							
Пицца детская	50	4,32	3,91	14,14	109,1	0,68	448
Молоко	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	419
<u>ИТОГО</u>	200	4,36	3,92	21,13	137,1	0,7	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1070	24,98	39	169,09	1008,59	34,36	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Печенье творожное	80	5,8	5,78	10,45	236,4	0,7	128
Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419

<u>ИТОГО</u>	265	8,3	6,4	33,65	342,6	0,8	
2-й завтрак							
Сок фруктовый/овощной	150	0,75	0	15,15	64	3	418
<u>ИТОГО</u>	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	150	1,45	3,9	10,2	82	8,23	63
Оладьи из печени по-кунцевски	55	4,1	5	6,8	131	6,19	120
Каша рассыпчатая	110	1,56	1,87	16,27	88,23	0	330
Соус сметанный	30	1,2	2,2	3,8	40	3,3	600
Огурец свежий	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70
Кисель из свежих плодов + в	150	0,17	0	26,48	106,76	0,94	277
Хлеб пшеничный	23,9	2,37	0,6	8,4	46,2	0	121
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	121
<u>ИТОГО</u>	535	8,84	13,02	64,68	454,29	23,16	
Полдник							
Суп молочный "Геркулес"	150	4,44	2,45	13,46	111,7	0,68	101
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Повидло	15	0,09	0,01	7,81	32	0,08	
<u>ИТОГО</u>	300	6,94	3,07	36,66	217,9	0,78	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1250	24,83	22,49	150,14	1078,79	27,74	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	2,73	5,04	1,1	127	0,1	229
Салат из свежих помидор	40	0,48	1,89	3,08	31	3	14
Или овощная нарезка	40	0,57	0	2,67	34,96	3,4	71
Чай с сахаром	150	2,34	2	10,63	70	0,98	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,2	0	
<u>ИТОГО</u>	310	7,13	9,13	21,39	274,2	4,08	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,35	2,5	6	75	1,05	420
<u>ИТОГО</u>	150	4,35	2,5	6	75	1,05	
Обед							
Суп картофельный с бобовым	150	3,3	3,16	9,8	80,93	3,49	87
Гуляш из филе кур	80	7,9	6,5	4	132	4,8	437
Макаронные изделия отварные	110	0,8	3,52	14,97	100,55	3,3	219
Или овощная нарезка	40	0,57	0	2,67	34,96	3,4	71
Салат из св. капусты с огурцом	40	0,6	2	3	33	10,7	
Сок фруктовый+ вит. С	150	0,75	0	15,15	64	3	9
Хлеб пшеничный	23,9	2,37	0,6	8,4	46,2	0	418
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	530	20,8	15,18	64,92	503,18	25,29	
Полдник							
Пудинг из творога с яблоками	130	5,58	4,91	15,52	175,61	0,2	
Кофейный напиток	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	262
							414
	280	5,65	4,92	22,62	204,61	1,62	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1270	37,93	31,73	114,93	1056,99	32,04	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150	4,11	1,79	12,09	98,95	0,73	101
Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Хлеб пшениный	20	2,51	0,29	11,94	78,52	0,7	
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	
Сыр	10	1,11	1,47	0	18	0,07	
<u>ИТОГО</u>	330	7,8	7,18	23,4	175,95	1,92	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	418
<u>ИТОГО</u>	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед							
Суп картофельный с клецкам	150	1,68	4,56	7,8	79,2	8,16	91
Шницель мясной	60	0,82	3,78	5,55	59,52	2,61	299
Каша рассыпчатая	110	8,76	2,55	21,4	52,3	2,96	330
Салат из капусты, огурца и сл	40	0,66	1,67	3,28	30,84	3,92	17
Или овощная нарезка	40	0,57	0	2,67	34,96	3,4	71
Кисель из свежих плодов + в	150	0,17	0	26,48	106,8	0,94	277
Хлеб пшеничный	23,9	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<u>ИТОГО</u>	510	12,28	13,46	85,18	456,32	21,99	
Полдник							
Напиток кисломолочный	150	4,35	2,5	6	75	1,05	420
Фрукты и ягоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Кондитерское изделие	30	4,2	3,75	6,15	77,25	0	
<u>ИТОГО</u>	210	8,95	6,65	21,95	196,25	11,05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1200	29,31	35,47	152,82	1064,4	59,16	
<u>ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ</u>	11717,5	330,75	305,27	1324,4	9595,54	309,19	