

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98	99
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
Хлеб пшениный	30	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	3
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	
Сыр	15	1,11	1,47	0	18	0,07	
<u>ИТОГО</u>	430	9,27	12,45	38,3	302,32	4,58	
2-й завтрак							
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп "Кудрявый"	200	1,99	5,11	16,93	121,75	7,54	80
Котлета рубленая из птицы	80	15,64	3,89	14,46	151	0	322
Салат из свежих помидор и огу	60	0,86	3,66	4	52,44	5,1	15
Или овощная нарезка	60	0,86	0	4	52,44	5,1	71
Пюре картофельное	130	3,66	0,52	19,77	98,48	0	339
Компот из сушеных фруктов + в	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30,6	1,75	0,68	11,29	58,24	0	121
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	121
<u>ИТОГО</u>	590	25,59	14,33	111,03	715,22	18,14	
Полдник							
Оладьи	50/12	5,58	0,24	1,98	134,6	0,02	432
Какао с молоком	180	3,67	0,35	15,85	107	1,43	416
<u>ИТОГО</u>	180	9,25	0,59	17,83	241,6	1,45	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1300	44,51	27,77	176,96	1303,14	54,45	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный пшено	200	4,82	5,08	16,83	142,2	0,91	101
Какао с молоком	180	3,65	0,35	15,85	107	1,43	416
Хлеб пшеничный	30	0,04	5,79	21	52,8	0	
Масло сливочное	6	3,76	3,3	17,91	117,78	1,05	
<u>ИТОГО</u>	416	12,27	14,52	71,59	419,78	2,48	
2-й завтрак							
Сок фруктовый/овощной	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	
<u>ИТОГО</u>	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед							
Суп с крупой и томатом	200	1,8	3,2	26,83	108	4,25	150
Котлета	90	12,8	10,4	6,2	172	0,47	95
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	5,47	354
Яйцо вареное	20	5,08	4,6	0,28	63	0	227
Чай с сахаром + вит. С	180	0,06	0,02	9,99	102	0,06	411
Хлеб пшеничный	30,6	1,75	0,68	21	117,3	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
<u>ИТОГО</u>	620	20,3	19,6	111,12	679,82	10,25	
Полдник							
Напиток кисломолочный	175	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Кондитерское изделие	50	4,2	3,75	38,1	107,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	325	9,82	8,65	55,1	241,25	12,31	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1548,5	43,29	42,77	255,99	1416,85	28,64	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	142,2	0,91	101
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Масло сливочное	6	0,04	5,79	0,1	52,8	0	
Хлеб пшеничный	30	3,76	3,3	21	117,78	1,05	
<u>ИТОГО</u>	416	11,29	16,51	52,24	401,78	3,16	
2-й завтрак							
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный с мясными ф	200	6,63	2,78	15,44	135	11,2	89
Рыба тушеная в томате с овоща	90	18,9	9,2	3,8	173	12	77
Огурец свежий или соленый	45	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
Пюре картофельное	130	2,65	0,44	17,92	118,95	5,7	339
Компот из свежих плодов+ вит.	180	0,44	0,02	27,76	113	0,45	277
Хлеб пшеничный	30	1,75	0,68	21	117,78	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
<u>ИТОГО</u>	645	29,1	13,63	121,6	734	35,35	
Полдник							
Пирожок печеный из дрожжево	70	4,66	5,13	38,49	185,83	0,83	437
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
<u>ИТОГО</u>	250	7,51	7,54	52,85	276,83	2	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1411	48,3	38,08	236,49	1456,61	50,51	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	150	3,7	4,54	13,96	151,4	0,85	117
Молоко	175	0,12	0,02	10,2	41	2,83	419
Кондитерское изделие	50	4,2	3,75	38,1	213	1,05	
<u>ИТОГО</u>							
	362	7,62	13,65	63,07	427,96	4,73	
2-й завтрак							
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<u>ИТОГО</u>							
	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Борщ с картофелем	200	2,04	5	11,29	109,75	8,79	64
Печень по-строгановски	90	16,7	12,1	1,9	184	9,5	122
Макаронные изделия отварные	130	3,66	0,52	27,25	98,48	0	219
Салат из свежих помидор	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	12
или овощная нарезка	60	0,86	0	4	52,44	0,51	71
Сок фруктовый + вит. С	187,5	0,9	0	22,86	195	3,7	418
Хлеб пшеничный	30	1,75	0,68	21	117,78	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
<u>ИТОГО</u>							
	667,5	23,81	21,81	108,68	808,76	25,32	
Полдник							
Суп молочный манный	200	8,6	12,7	34,8	332	1,06	99
чай с сахаром	175	5,48	4,88	9,07	102	2,46	411
Хлеб пшеничный	30	0,04	5,79	21	117,78	0	
Масло сливочное	6	3,76	3,3	17,91	117,78	1,05	
<u>ИТОГО</u>							
	411	14,08	26,67	43,87	669,56	4,57	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>							
	1374,5	45,91	51,51	146,44	1324,3	44,62	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Рыба под омлетом	110	7,85	8,58	3,89	163	0	215
Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
Чай с сахаром	180	2,09	2,39	14,77	89	0,97	411
Хлеб пшеничный	30	0,04	5,79	21	117,78	0	
<u>ИТОГО</u>	350	10,86	10,23	37,13	281,1	9,03	
2-й завтрак							
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный	200	0,76	2	9,18	71,06	5,48	83
Голубцы ленивые	180	6,1	10,4	4	134	2,4	94
Компот из свежих плодов + вит	180	0,33	0	20,85	84,84	0,38	277
Хлеб пшеничный	30	1,75	0,68	21	117,78	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
<u>ИТОГО</u>	560	7,19	13,53	87,1	475,55	8,26	
7,19							
Шанежка наливная	60	4,6	4,3	28,1	171	0	253
Молоко	175	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
<u>ИТОГО</u>	235	10,08	9,18	37,17	273	2,46	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1245	36,21	37,14	171,6	1225,3	29,75	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Пудинг из творога	150	14,16	9,72	11,81	193,51	0,56	362
Кофейный напиток	180	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	414
<u>ИТОГО</u>	330	17,35	15,78	35,1	353,96	5,94	
2-й завтрак							
Напиток кисломолочный	175	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<u>ИТОГО</u>	175	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200	1,31	1,71	8,58	54,95	4,95	137
Омлет натуральный	100	2,73	11,04	1,1	127	0,1	229
Филе куриное отварное	35	9,05	3,7	0,25	72,5	0,28	80
Салат из свежих помидор	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,65	14
Или овощная нарезка	60	0,86	0	4	52,44	5,1	71
Компот из сухофруктов + вит. С	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	1,75	0,68	21	117,78	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
<u>ИТОГО</u>	575	18,32	20,71	95,26	603,26	12,38	
Полдник							
Пицца детская	50	1,75	5,21	18,83	145,2	0,91	448
Молоко	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	175
<u>ИТОГО</u>	230	1,81	5,23	28,82	185,2	0,94	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1310	42,7	46,22	169,09	1232,42	20,52	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	200	2,44	4,45	13,46	142,2	0,68	101
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	21	46,2	0	
Повидло	20	0,09	0,01	7,81	32	0,08	
<u>ИТОГО</u>	430	4,15	4,67	49,26	248,4	0,78	
2-й завтрак							
Сок фруктовый/овощной	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	418
<u>ИТОГО</u>	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	10,2	82	8,23	63
Оладьи из печени по-кунцевски	65	10,31	12,75	8,3	223,83	9,41	120
Каша рассыпчатая	130	5,73	4,06	25,76	162,5	0	330
Соус сметанный	50	1,2	2,2	3,8	40	3,3	600
Огурец свежий или соленый	45	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
Кисель из свежих плодов + в	180	0,17	0	26,48	106,76	3,94	277
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	21	117,8	0	121
Хлеб ржаной	37,5	1,65	0,3	9,6	46,5	0	121
<u>ИТОГО</u>	670	19,34	22,97	92,38	623,49	30,88	
Полдник							
Печенье творожное	85	13,74	10,78	10,45	236,4	0,7	128
Молоко	150	5,48	4,88	11,96	122,84	0,9	419
<u>ИТОГО</u>	235	19,22	15,66	22,41	359,24	1,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1522,5	43,61	43,3	182,23	1307,13	36,86	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	2,73	11,04	1,1	127	0,1	229
Салат из свежих помидор	60	0,48	1,89	3,08	31	23	14
Или овощная нарезка	60	0,86	0	4	52,44	5,1	71
Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	411
Хлеб пшеничный	30	1,75	0,68	11,29	117,8	0	
ИТОГО	370	7,81	16,02	29,83	366,8	24,27	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	175	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
ИТОГО	175	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Обед							
Суп картофельный с бобовым	200	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	87
Гуляш из филе кур	80	3,9	6,5	4	132	4,8	437
Макаронные изделия отварные	130	2,65	0,44	17,92	118,95	5,47	339
Салат из свежей капусты с ог	60	0,9	3	4,6	50	46,1	9
Или овощная нарезка	60	0,86	0	4	52,44	5,1	71
Сок фруктовый+ вит. С	187,5	1,26	0,36	20,52	90	3,04	418
Хлеб пшеничный	30,6	1,75	0,68	21	117,8	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
ИТОГО	657,5	24,2	16,7	107,18	711,37	65,22	
Полдник							
Пудинг из творога с яблоком	150	16,7	12,5	25,6	273,6	0,7	262
Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	414
	330	16,82	12,52	35,8	314,6	3,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1532,5	54,05	49,74	180,01	1482,77	94,28	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой греч	200	2,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
Какао с молоком	180	3,67	0,35	15,85	107	1,43	416
хлеб пшеничный	30	3,76	3,3	21	117,78	0	1
масло сливочное	6	0,04	3,62	0,06	33	0	1
<u>ИТОГО</u>	416	10,84	12,75	53,99	399,98	2,34	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	418
<u>ИТОГО</u>	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед							
Борщ с картофелем и фасоль	200	3,55	5,1	14,53	118,25	6,29	69
Жаркое по-домашнему	200	22,2	22,7	20,3	375	9,4	92
Яйцо вареное	20	5,08	4,6	0,28	63	0	227
Салат из свежих помидор и о	60	0,86	3,66	4	52,44	5,1	15
Или овощная нарезка	60	0,86	0	4	52,44	5,1	71
Кисель из сухих яблок + вит.	180	0,17	0	26,48	106,76	3,94	285
Хлеб пшеничный	30,6	1,75	0,68	21	117,8	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
<u>ИТОГО</u>	660	26,83	30,61	99,41	691,76	20,66	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	8,1	5,1	27,6	191	0,04	249
Кисломолочный продукт	175	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<u>ИТОГО</u>	232,5	13,32	9,6	34,8	281	1,3	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1177,5	48,01	51,56	190,74	1511	27,9	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Суп молочный, пшеничный	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	101
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Хлеб пшеничный	30	3,76	3,3	21	117,78	0	3
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	
Сыр	15	1,78	2,35	0	28,8	0,11	
<u>ИТОГО</u>	330	11,56	16,77	53,72	231,2	2,11	
2-й завтрак							
Напиток витаминизированный	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	418
<u>ИТОГО</u>	187,5	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед							
Суп картофельный с клецкам	200	2,1	3,36	12,14	87,25	0,75	91
Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	35	0	299
Каша рассыпчатая	130	8,76	6,55	21,4	182,3	0,06	330
Салат из капусты, огурца и сл	60	0,8	1,74	4,3	33	4	17
Или овощная нарезка	60	0,86	0	4	52,44	5,1	71
Кисель из свежих плодов + в	180	0,17	0	26,48	106,76	0,19	277
Хлеб пшеничный	30	1,75	0,68	21	117,78	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	0	
<u>ИТОГО</u>	650	24,27	22,02	114,7	682,4	10,1	
Полдник							
Напиток кисломолочный	175	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Кондитерское изделие	50	4,2	3,75	38,1	213	1,05	
<u>ИТОГО</u>	210	9,82	8,65	55,1	347	12,31	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1377,5	36,32	47,1	224,91	1336,6	28,12	
<u>ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ</u>	13872	406,05	435,19	1934,5	13596,1	415,65	