

№ рецепту р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>День № 1 – завтрак:</i>					
114	Каша манная молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
377	Бутерброд с маслом	40/10	6,54	20,6	16,9	279,16
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 1 – обед:</i>					
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,31	8,06	8,49	111,74
113/114	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,88	13,91	109,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81
189	Котлета мясная	70	12,36	1,19	5,90	83,75
280	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	65,5
	Хлеб белый	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1472,33
	<i>День № 2 – завтрак:</i>					
154	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/20	27,12	5,24	44,67	344,32
343	Чай с лимоном	20/8	0,07	0,01	15,31	61,62
349	Хлеб с маслом	40/20	2,92	16,14	18,66	231,58
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 2 – обед:</i>					
32	Помидор свежий	50	0,5	5,08	2,3	56,96
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,3	7,31	17,91	174,66
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	201,49
147	Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36
280	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб белый	60	3,0	0,6	25,5	119,4

	Яблоко	70	0,84	-	29,12	29,96
	ИТОГО:					1512,74
	<i>День № 3 – завтрак:</i>					
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	277,16
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 3 – обед:</i>					
33	Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8
101	Суп картофельный с крупой	250	14,16	12,16	6,66	192,75
257	Запеканка картофельная с мясом	180/5	23,56	23,8	16,99	376,4
185	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб белый	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	32,7
	ИТОГО:					1528,05
	<i>День № 4 – завтрак:</i>					
102	Суп молочный с вермишелью	250/5	6,98	7,65	24,66	195,1
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
377	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 4 – обед:</i>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,2	6,33	10,63	107,83
312/321	Картофельное пюре, капуста тушеная	100/50	2,62	3,23	15,45	87,16
279	Тефтеля из мяса говядины	50	11,53	14,69	9,9	220,27
377	Чай с сахаром лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Груша	100	0,4	-	10,7	44,4
	ИТОГО:					1101,42
	<i>День № 5 – завтрак:</i>					
132	Омлет натуральный с зелен. горошком	180/5	12,28	15,0	6,0	208,15
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87

	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	День № 5 – обед:					
	Салат из свеж.помидор со сладк. перцем	50	0,5	5,8	2,3	56,96
98	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,23
241	Картофельное пюре с маслом сливочн.	150/10	2,77	5,25	20,19	139,06
250	Бефстроганов из мяса кур с соусом	70/50	21,72	25,11	3,85	325,69
60	Кисель из ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб белый	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	32,7
	ИТОГО:					1463,25
	День № 6 – завтрак:					
154	Сырники из творога с джемом	150/15	27,13	5,24	44,67	344,32
345	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	День № 6 – обед:					
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,8	2,3	56,96
67	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,56	6,66	10,81	111,11
243	Плов из отварной говядины	150	24,33	20,69	33,71	418,37
280	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,86	56,87
	ИТОГО:					1367,06
	День № 7 – завтрак:					
139	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,16	49,96
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
377	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	День №7 – обед:					
56	Винегрет овощной	150	1,98	15,21	12,48	193,89
98	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,23
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45,0	263,81

180	Гуляш из говядины	80	18,56	20,72	5,77	283,79
55	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИТОГО:					1702,40
	<i>День № 8 – завтрак:</i>					
106	Каша ячневая молочная жидкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
344	Хлеб с сыром	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58
	11:00 сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 8 – обед:</i>					
42	Рассольник ленинградский	250/10	5,03	11,3	32,37	149,6
20	Салат из свеклы с изюмом	80	13,0	8,04	13,02	129,16
186	Жаркое по-домашнему	220	19,99	32,36	23,29	464,45
280	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	32,7
	ИТОГО:					1695,21
	<i>День № 9 – завтрак:</i>					
102	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
377	Бутерброд с сыром	30/25/25	6,54	20,6	16,9	279,16
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 9 – обед:</i>					
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,50	51,8
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,88	13,61	98,78
161	Котлета рыбная	60	11,35	2,11	7,44	94,14
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45
249	Кисель из плодового концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ИТОГО:					1403,27

	<i>День № 10 – завтрак:</i>					
100	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
343	Чай с лимоном, сахаром	200/8/15	0,07	0,01	15,31	61,62
344	Хлеб с маслом	40/20	2,29	16,4	18,66	231,58
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 10 – обед:</i>					
95	Суп картофельный с клецками	250	2,82	2,68	21,76	124,08
134	Котлета куриная	60	13,19	7,56	3,53	134,04
449	Рагу овощное	150	2,6	17,54	9,12	202,47
185	Компот из кураги	200	0,33	-	22,0	91,98
	Хлеб пшеничный	71	3,0	0,6	25,5	119,4
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	32,7
	ИТОГО:					1302,85
	<i>День № 11 – завтрак:</i>					
132	Омлет натуральный с сыром	150/50	16,13	23,34	3,35	288,0
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	37,6
335	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 11 – обед:</i>					
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	-	4,2	47,7
62	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,08	6,33	10,64	107,83
224	Рис отварной	150	5,2	5,08	40,28	225,18
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
249	Кисель из плодового концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	ИТОГО:					1435,47

	<i>День № 12 – завтрак:</i>					
105	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Бутерброд с сыром	30/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	11:00 Сок натуральный	200	1,0	-	23,4	97,6
	<i>День № 12 – обед:</i>					
	Огурец свежий	60	0,8	-	3,0	37,8
	Суп вермишелевый с курицей	250	2,82	2,68	21,76	124,08
	Голубцы ленивые	65	6,08	6,20	4,56	98,15
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45
	Кисель из плодового концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	ИТОГО:					1439,68
	Итого за смену		583,77	628,87	2500,67	17423,73
	Всего					
	Итого за смену		1	1	4	
	Соотношение					