

День: 1

Неделя: Первая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
268	Каша манная	150	200	6,20	8,05	31,09	222,02	0,3
263	Чай	150	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
	Печенье	50	50	7,4	10	76,2	426	-
	Итого за завтрак	350	450	13,72	18,05	119,33	696,66	0,6
II ЗАВТРАК								
	сок	100	100	05	0	13,7	56	8,0
ОБЕД								
2	Салат витаминный	40	60	0,57	5,07	5,07	5,77	70,97

27	Борщ со свежей капусты и картофелем	180	200	1,52	5,33	8,65	88,89	10,3
383	Кнели с рисом мяс	50	70	14,8	14,6	6,3	215	0,0
444	Томатный соус	20	30	1	1	20	16	0,5
206	Картоф.пюре	110	150	2,13	4,04	4,04	106,97	4,27
233	Кисель плод-ягодный	180	200	1,36	-	29,02	116,19	1,0
	Итого за обед	580	710	21,38	30,04	73,08	548,82	87,04
ПОЛДНИК								
117	Запеканка творожная	100	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,6
248	Какао с молоком	180	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,7
	Итого за полдник	280	350	32,99	38,06	55,05	496,15	2,3

День: 2

Неделя: Первая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
-----------	--------------------------------	--------------	------------------	--------------------------------	-------------

		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
271	Каша кукурузная	180	200	7,44	0,07	35,28	243,92	6,5
262	Чай с молоком	180	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,3
	Итого за завтрак							
II ЗАВТРАК								
	яблоки	95	100	0,4	0,4	10,4	45	16,5
ОБЕД								
18	Салат из св. помидор	40	60	0,50	5,08	2,30	56,96	16,5
54	Щи из св. капусты	180	200	1,09	5,02	7,41	79,36	18,5
341	Суфле рыб	50	70	16,0	4,8	2,6	118	0,4
444	Молочный соус	20	30	3,36	6,89	9,22	112,33	1,5
191	Рис отв.	110	150	2,59	3,39	26,85	150,12	0

241	Компот из с/ф	180	200	0,56	-	27,89	113,79	0,15
	Итого за обед	580	710	24,1	25,18	76,27	630,56	37,05
ПОЛДНИК								
169	Булочка «Веснушка»	70	80	4,61	4,41	35,30	199,30	0
263	чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
	Итого за полдник	250	280	4,73	4,41	47,34	247,94	0,3

День: 3

Неделя: Первая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
271	Каша «Дружба»	180	200	6,55	8,33	35,09	241,11	6,6

250	Какао с сг. молоком	180	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,4
380	Бутерброд с сыром	30	40	3,0	7,0	8,0	114	0,7
	Итого за завтрак	390	440	13,33	42,37	69,13	509,26	7,7
II ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	100	100	0,5	0	19,1	38	2
ОБЕД								
33	Рассольник ленинградский	180	200	4,02	9,04	25,90	119,68	7,6
387	Пудинг из гов	50	70	22,5	21,1	0,8	283	0,0
147	Сметанный соус	20	30	3,36	23,69	6,72	253,53	0,1
194	Макароны отв	110	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1
137	Кисель плод-ягодный	180	200	1,36	-	29,02	116,19	1,0
	Итого за обед	540	650	34,92	27,36	85,99	913,13	8,8
ПОЛДНИК								

43	Суп молочный с крупой	100	120	4,94	6,06	18,62	148,54	0,45
263	чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
	Итого за полдник	320	320	5,06	6,06	30,66	197,18	0,75

День: 4

Неделя: Первая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
261	Каша ячневая	180	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,28
262	Чай с молоком	180	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,3
380	Бутерброд с маслом	30	40	1	11	8	137	0,56

	Итого за завтрак	390	440	11,02	20,22	60,81	471,12	5,14
II ЗАВТРАК								
	яблоки	100	100	0,4	0,4	10,4	45	16,5
ОБЕД								
9	Салат из моркови	40	60	0,57	5,04	5,19	69,40	3,2
35	Суп из овощей	180	200	1,54	4,69	10,07	92,19	15,5
162	Печень гов. по - строгановски	110	130	23,32	28,95	4,70	370,15	10,15
206	Картофельное пюре	110	150	2,13	4,04	4,04	106,97	4,27
137	Компот из с/ф	180	200	0,56	-	27,89	113,79	0,15
	Итого за обед	620	740	28,12	42,72	51,89	752,5	33,27
ПОЛДНИК								
595	Лакомка	70	80	10,1	23,6	24,6	351	0,1
506	Чай с мол	180	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3
	Итого за полдник	250	280	11,6	24,9	40,5	432	1,4

День:5

Неделя: Первая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
243	Каша гречневая	180	200	57,0	52,3	247,2	1687	0,0
250	Какао с сг. молоком	180	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,4
	вафли	40	45	3,4	30,2	64,7	539	0
	Итого за завтрак	400	445	13,3	40,73	123,35	903,28	1,61
II ЗАВТРАК								
	Компот из абрикос	100	100	0,5	0	23,9	96	4
ОБЕД								
4	Салат из св. капусты с	40	60	0,82	5,04	5,31	67,47	25,76

	морковью							
32	Рассольник домашний	180	200	4,02	9,04	25,90	119,68	12,0
350	Зразы рыбные рубленные	80	100	11,4	3,4	10,6	119	0,9
186	Рис припущенный с томатом	110	150	25,7	40,4	224,0	1362	9,7
233	Кисель	180	200	1,36	-	29,02	116,19	1,0
	Итого за обед	590	710	43,3	57,88	294,83	1784,34	49,36
ПОЛДНИК								
278	Плов из риса и чернослив	110	120	2,3	3,6	30,2	162	0,2
263	чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
608	Пряник	30	40	5,9	4,7	72,0	366	0,0
	Итого за полдник	320	360	7,32	15,5	109,34	544,64	8,7

День: 6

Неделя: Вторая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
93	Каша овсяная из «геркулеса»	180	200	6,33	8,90	25,49	207,38	7,7
261	Чай со сг. молоком	180	200	1,40	1,60	17,34	98,32	1,3
380	Бутерброд с сыром	30	40	3,0	7,0	8,0	114	0,7
	Итого за завтрак	390	440	10,73	17,5	50,83	419,7	9,7
II ЗАВТРАК								
	мандарины	95	100	0,8	0	8,6	38	10
ОБЕД								
2	Салат витаминный	40	60	0,57	5,07	5,07	5,77	70,97
161	Суп с крупой	180	200	6,4	20,3	68,2	481	3,0

412	Рагу из птицы	180	200	13,8	14,4	15,9	248	10,4
137	Компот из с/ф	180	200	0,56	-	27,89	113,79	0,15
	Итого за обед	580	660	21,33	39,77	101,16	848,56	845,52
ПОЛДНИК								
592	Гребешки с повидлом	70	80	0,63	5,07	4,16	64,63	8
263	Чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
	Итого за полдник	250	280	0,75	5,07	16,20	113,27	8,3

День: 7

Неделя: Вторая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
268	Каша пшенная	180	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,28

250	Какао с сг. молоком	180	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,4
	Печенье	20	25	7,4	10	76,2	426	-
	Итого за завтрак	380	425	17,22	21,18	136,53	807,31	0,68
II ЗАВТРАК								
	бананы	95	100	1,5	0,1	19,2	89	18,0
ОБЕД								
10	Салат из моркови и яблок	40	60	0,45	5,08	4,12	64,06	5,1
42	Суп крестьянский с крупой	180	200	1,85	6,19	12,34	112,47	9,95
173	Тефтели из говядины	50	70	12,85	14,60	8,74	217,83	2,5
147	Том. соус	20	30	3,36	23,69	6,72	253,53	0,1
206	Картоф. пюре	110	150	2,13	4,04	4,04	106,97	4,27
233	Кисель	180	200	1,36	-	29,02	116,19	1,0

	Итого за обед	580	710	22	53,6	64,98	871,05	22,92
ПОЛДНИК								
289	Ватрушка с творогом	70	80	7,08	2,63	41,81	219,07	0
262	Чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
	Итого за полдник	250	280	7,2	2,63	53,85	267,71	0,3

День: 8

Неделя: Вторая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
254	Каша гречневая	180	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,38
512	Кофейный напиток	180	200	2,9	2,0	20,9	113	0,4

380	Бутерброд с маслом	30	40	1	11	8	137	0,56
	Итого за завтрак	390	440	11,84	21,21	64,03	496,17	1,34
II ЗАВТРАК								
	груши	95	100	0,4	0,3	9,5	42	16,0
ОБЕД								
4	Салат из св. капусты с морковью	40	60	0,82	5,04	5,31	67,47	25,76
34	Свекольник	180	200	1,54	5,07	8,04	83,33	4,56
410	Курица в том соусе	50	70	13,6	13,5	4,1	192	2,3
462	Том. соус	20	30	1	1	2	16	0,5
194	Макароны отв	110	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1
137	Компот из с/ф	180	200	0,56	-	27,89	113,79	0,15
	Итого за обед	580	710	21,2	23,1	65,58	613,32	33,37
ПОЛДНИК								
282	Запеканка манная	130	150	5,9	1,8	41,0	209	0,0

263	Чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
	Итого за полдник	310	350	6,02	1,8	53,04	257,64	0,3

День: 9

Неделя: Вторая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
254	Каша боярская (пшенная с изюмом)	180	200	9,08	13,94	41,73	331,58	7,8
261	Чай со сл. молоком	180	200	1,40	1,60	17,34	98,32	1,3
380	Бутерброд с маслом	30	40	1	11	8	137	0,56
	Итого за завтрак	390	440	11,48	26,54	49,73	566,9	9,66
II ЗАВТРАК								
	Компот из слив	100	100	0,5	0	23,9	96	2

ОБЕД								
2	Салат витаминный	40	60	0,57	5,07	5,07	5,77	70,97
36	Суп картофельный с бобовых	180	200	1,87	3,11	10,89	79,03	13,1
377	Голубцы ленивые	50	70	8,5	8,3	4,0	125	12,4
2	Том. соус	20	30	1	1	2	16	0,5
194	Макароны отв	110	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1
233	Кисель	180	200	1,36	-	29,02	116,19	1,0
	Итого за обед	580	710	15,43	21,52	50,98	448,96	102,24
ПОЛДНИК								
295	Шанежка наливная с яйцом	70	80	3,87	1,47	21,62	112,24	0
248	Какао с молоком	180	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,7
	Итого за полдник	250	280	7,64	13,04	60,61	266,16	1,7

День:10

Неделя: Вторая

№ рецепта	Прием пищи, Наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин «С»
		1-3	3-7	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
249	Каша пшеничная	180	200	43,3	46,4	256,8	1618	0,0
263	Чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
380	Бутерброд с сыром	30	40	3,0	7,0	8,0	114	0,7
	Итого за завтрак	390	440	46,42	53,4	276,84	1780,64	1,0
II ЗАВТРАК								
	мандарины	95	100	0,8	0	8,6	38	10
ОБЕД								
16	Салат из св. помидор и яблок	40	60	0,36	5,12	3,19	60,36	13,3
38	Суп картофельный	180	200	2,26	2,29	17,41	99,27	14,1

	с макарон							
417	Шницель куриный	50	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6
2	Том. соус	20	30	1	1	2	16	0,5
198	Каша пшенная рассыпчатая	110	150	2,98	3,81	6,99	74,17	0
137	Компот из с/ф	180	200	0,56	-	27,89	113,79	0,15
	Итого за обед	580	710	17,66	19,72	63,98	495,59	28,65
ПОЛДНИК								
242	Пудинг овощной	130	150	5,6	7,1	17,3	155	9,9
262	Чай	180	200	0,12	-	12,04	48,64	0,3
	Вафли	40	45	3,4	30,2	64,7	539	0
	Итого за полдник	350	395	9,12	37,3	94,04	742,64	10,2

