

1-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,7	№ 93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	0,14	№ 42
	Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№ 392
2-ой завтрак	Сок фруктовый или (свежий фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№ 159
		90	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,24	5,04	8,6	100,35	5,47	№ 8
	Гуляш из говядины	45	5,25	6,65	2,16	144,20	0,7	№ 523
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 72
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	№ 63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 222
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
	Запеканка из творога	80	21,04	14,46	20,58	296,0	0,28	№ 115
Уплотнённый Полдник	Соус фруктовый	30	0,12	-	18,6	76,2	0,6	№ 57
	Плюшка с сахаром	60	3,6	4,8	17,4	141,69	0,23	№ 78
	Кисломолочные напитки	100	2,25	0,04	2,5	22,5	0,5	№ 226
	Всего за 1-ый день		59,24	48,04	203,66	1559,93	26,9	

2-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		от 1-3л.						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	0,18	№ 130
	Булочка с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0	№ 214
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,20	№ 394
2-ой завтрак	Сок фруктовый или (свежий фрукт)	150	0,75	0,15	15,15	71,25	3,0	№ 159
		95	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,64	3,57	8,21	71,55	10,67	№ 119
	Котлета рубленая из птиц	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,5	№ 287
	Картофельное пюре	120	2,03	3,49	12,04	94,67	7,0	№ 8
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Тефтели рыбные	60	8,84	2,06	9,18	90,53	0,31	№ 264
	Икра свекольная	80	1,84	5,44	9,36	95,2	5,28	№ 535
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Какао с молоком	150	3,66	4,03	13,75	106,0	1,56	№ 15
	Всего за 2-й день		44,11	42,88	188,8	1 336,15	45,49	

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		от 1-3л.						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,7	№ 65
	Булочка с маслом и повидлом	20/6/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,10	№ 42
	Чай с лимоном	150	0,099	0,004	9,143	34,719	1,755	№ 301
2-ой завтрак	Сок фруктовый (или) свежие фрукты	150 90	0,75 0,4	0,15 0,4	15,15 9,8	71,25 44,0	3,0 10,0	№ 158 № 368
	Обед	Суп картофельный фасолевый (с бобовыми)	150	9,6	6,75	27,9	211,5	4,5
	Печень по-строгановски	80	10,8	4,63	2,84	97,208	0,416	№ 224
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	32,02	4,58	138,41	89,33	-	№ 36
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	№ 63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	№ 223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Омлет с сыром	100	18,84	28,37	4,07	346,20	0,45	№ 75
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	№ 248
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Кофейный напиток с молоком	150	3,86	4,09	13,87	105,0	1,56	№ 253
	Всего за 3-ий день		91,979	64,804	304,643	1 539,477	29,491	

4-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,15	22,0	161,25	0,17	№ 132
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	5,20	12,39	104	-	№ 1
	Какао с молоком	150	3,66	4,03	13,75	106,0	1,56	№ 15
2-ой завтрак	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	№ 25
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	76,25	3,0	№ 134
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом, и со сметаной	150	2,21	3,6	5,15	70,87	14,56	№ 34
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	60	5,388	8,376	6,408	122,568	-	№ 82
	Капуста тушенная	120	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99	№ 7
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,0	17,90	76,0	0,40	№ 9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 222
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
Уплотнённый Полдник	Вареники ленивые	150	10,93	11,74	30,77	377,25	0,41	№ 63
	Соус сладкий молочный	15	0,6	1,65	3,27	30,22	0,21	№ 114
	Кисломолочные напитки	100	3,33	2,13	2,53	44,0	0,4	№ 226
	Всего за 4-ый день		44,078	51,856	191,548	1 539,108	50,2	

5-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.						
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,74	4,31	11,88	101,40	0,76	№ 45
	Булочка с маслом и повидлом	20/6/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,10	№ 42
	Чай с лимоном	150	0,099	0,003	9,143	34,719	1,755	№ 301
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150	0,75	0,15	15,15	71,25	3,0	№ 158
		90	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Суп «Харчо» с мясом	150	2,9	4,62	3,55	67,38	2,76	№ 107
	Гуляш из птицы	80	8,66	11,01	3,34	134,17	0,79	№ 260
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	4,27	14,6	175,33	-	№ 67
	Соус томатный	45	0,7	4,23	1,54	47,65	0,05	№ 300
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	№ 63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,0	1,13	№ 16
	Пюре картофельное	132	3,06	4,8	20,445	137,25	18,165	№ 321
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Кофейный напиток с молоком	150	3,86	4,09	13,87	105,00	1,56	№ 253
	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	№ 171
	Всего за 5-й день			47,129	50,593	204,058	1 518,289	44,87

6-ой день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ рецеп туры
		от 1-3 л.						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 72
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	0,17	№ 42
	Кофейный напиток с молоком	150	3,86	4,09	13,87	105,0	1,56	№ 253
2-ой завтрак	Напиток (сок содержащий)	150	0,00	0,00	14,55	56,25	15	№ 87
Обед	Суп Льезон со сметаной	150	2,269	1,519	12,375	86,325	6,64	№ 39
	Котлета из говядины	70	7,03	5,73	5,11	99,98	0,58	№ 6
	Капуста тушеная	130	3,77	10,4	28,78	223,81	28,08	№ 53
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	№ 150
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	-	№ 222
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-	№ 223
Уплотнё нный Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	80	12,11	8,608	19,464	204,0	0,15	№ 88
	Соус фруктовый	30	0,12	-	18,6	76,2	0,6	№ 57
	Морковь припущенная	50	1,81	6,98	9,67	106,34	-	№ 150
	Кисломолочные напитки	100	2,25	0,04	2,5	22,5	0,5	№ 226
	Всего за 6-ой день			47,789	49,607	205,759	1 476,735	59,35

7-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,8	№ 65
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	0,17	№ 42
	Какао с молоком	150	3,66	4,03	13,75	106,0	1,56	№ 15
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150	0,75	0,15	15,15	71,25	3,0	№ 159
		90	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,045	7,155	61,35	0,3	№ 86
	Плов с птицей	130/70	9,1	10,21	22,33	217,61	1,45	№ 62
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	71,91	73,2	1,29	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Оладьи из печени	70	11,86	10,85	4,34	165,85	9,24	№ 76
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	34,93	5,0	188,74	121,81	-	№ 36
	Икра морковная	60	0,46	2,44	2,77	34,99	1,09	№ 51
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Кофейный напиток с молоком	150	3,86	4,09	13,87	105,0	1,56	№ 253
	Конфета	20	1,28	6,92	11,0	108,66	-	№ 456
	Всего за 7-ой день			83,07	62,305	431,345	1 586,01	34,96

8-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,56	5,26	18,45	138,45	1,27	№ 45
	Булочка с маслом и повидлом	20/6/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,10	№ 42
	Чай с лимоном	150	0,099	0,003	9,143	34,719	1,755	№ 301
2-ой завтрак	Сок фруктовый (или) свежие фрукты	150	0,75	0,15	15,15	71,25	3,0	№ 159
		95	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,314	3,481	8,354	67,908	23,88	№ 70
	Шницель натуральный рубленый	50	7,03	5,73	5,11	99,98	0,58	№ 785
	Гороховое пюре	120	48,64	11,52	87,52	626,40	-	№ 437
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	17,90	76,0	0,40	№ 9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 222
	Уплотнённый Полдник	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18
Уплотнённый Полдник	Пирожок печеный с капустой	80	3,42	4,95	14,74	124,59	0,66	№ 151
	Какао с молоком	150	3,66	4,03	13,75	106,0	1,56	№ 15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Всего за 8-ой день		88,673	44,324	260,367	1 790,197	47,885	

9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		От 1-3л.						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,025	7,35	20,33	167,25	0,18	№ 130
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	5,20	12,39	104,0	-	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,86	4,09	13,87	106,0	1,56	№ 253
2-ой завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	150	0,75	0,15	15,15	71,25	3,0	№ 159
		95	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	3,075	5,37	15,70	108,75	6,15	№ 25
	Запеканка картофельная с мясом	110/50	7,536	8,0	10,88	147,2	1,31	№ 105
	Соус томатный	45	0,7	4,23	1,54	47,65	0,05	№ 300
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	№ 63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	№ 222
Уплотнённый Полдник	Сырники из творога	50	9,345	6,335	5,7	117,0	0,125	№ 231
	Соус сладкий молочный	15	0,6	1,65	3,27	30,22	0,21	№ 114
	Кисломолочные напитки (кефир, снежок)	100	3,33	2,13	2,53	44,0	0,4	№ 226
	Булочка домашняя	50	3,79	6,7	31,74	202,44	0	№ 164
	Всего за 9-й день		46,351	52,275	196,85	1 433,4	27,785	

10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Вита мин С	№ рецептуры
		От 1-3л.						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,7	27,6	184,20	0,38	№ 176
	Булочка с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0	№ 214
	Какао с молоком	150	3,66	4,03	13,75	106,0	1,56	№ 15
2-ой завтрак	Сок фруктовый и(или) свежие фрукты	150	0,75	0,15	15,15	71,25	3,0	№ 159
		95	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368
Обед	Свекольник, с мясом и со сметаной	150	3,165	4,875	10,328	108,75	7,463	№ 70
	Тефтели из птицы	60	6,8	11,36	7,41	151,83	-	№ 83
	Овощи тушеные	120	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	№ 67
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	№ 94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	№ 150
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	№ 222
	Сельдь с луком репчатым или (рыба припущенная)	45	3,98	4,88	0,68	87,0	0,75	№ 194
Уплотнённый Полдник		60	10,424	0,872	0,2	59,2	0,224	№ 73
	Картофель отварной	80	1,544	2,256	8,624	77,032	11,2	№ 54
	Свекла отварная	60	1,08	-	6,48	29,4	6	№ 17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,16	9,84	47,0	-	№ 223
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№ 394
	Всего за 10-й день		51,303	47,703	198,042	1 481,042	71,777	