

1 ДЕНЬ									
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Печенье сдобное	46	3,0	7,7	31,5	207,46	0	ПР	
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120/4/4	7,1	4,78	35,8	214,4	0	165	
3	Чай с лимоном	150/7/4	0,1	0,015	8,55	34,16	2,35	393	
ИТОГО			10,1	12,499	75,85	456,02	2,345		
2-й завтрак - Сок натуральный		150	0,7	0	15,2	63,3	3	399	
ОБЕД									
1	Салат из свежкы	30	0,5	1,8	2,48	28,17	2,9	33	
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	150/10/1	4,8	3,35	27,2	131,11	3,5	81/115	
3	Пшеницель мясной рубленый	60	6,6	19,6	10	242	0,10	282	
4	Макаронны отварные	100	3,7	3,01	17,6	112,3	0,0	317	
5	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,12	17,9	73,2	1,3	372	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0,0	ПР	
ИТОГО			18,37	28,32	90,87	663,93	7,646		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3,2%	120	3,4	3	4,8	60	0,9	401	
2	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,9	151	0	473	
ИТОГО			7,25	6,06	31,7	211	0,85		
УЖИН									
1	Котлета рыбная любительская	60	8,3	2,69	7	84	2,16	256	
2	Пюре картофельное	110	2,2	3,52	15	100,65	13,3	321	
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,3	1,5	15,7	85	0,28	396	
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	ПР	
ИТОГО			14,18	8,29	47,88	322,25	15,75		
Всего за день		1536	50,60	55,169	261,5	1716,5	29,591		

2 ДЕНЬ

Наименование блюда		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	4,4	6,42	13,6	129,71	0,1	3
2	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	150/4/4	4,1	4,8	24,1	155,74	0,0	168
3	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,015	7	27,82	0,02	392
ИТОГО			8,445	11,235	44,1	313,27	0,065	
2-й завтрак - Яблоко		100	0,4	0,4	10	55	9,5	368
ОБЕД								
1	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	2,0	54
2	Суп карофельный с макаронными изделиями на к/б с зеленью	150/1	2,1	1,7	10,86	109,15	5,2	82/108
3	Плов из отварной птицы	140	13,2	11,20	23,3	246,75	0,4	304
4	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	20,8	84,75	0,3	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	ПР
ИТОГО			19,005	14,735	74,725	547,83	7,825	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	4	3,75	5,9	75,9	0,50	401
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	ПР
ИТОГО			5,05	4,45	25,9	161,9	1,125	
УЖИН								
1	Биточки рыбные запеченные	60	8,0	2,82	5,75	80,25	0,25	255
2	Рагу овощное	110	2,1	4,48	10,50	90,42	7,5	342
3	Кисель из варенья	180	0,12	0,064	20,54	83,16	0,2	383
4	Батон йодированный	20	1,5	0,36	7,17	36,7	0	ПР
ИТОГО			11,66	7,724	43,96	290,53	7,91	
Всего за день		1513	44,51	38,544	198,49	1368,53	26,425	

3 ДЕНЬ									
Наименование блюд		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,4	115,6	0	1	
2	Каша пшениная молочная с маслом и сахаром	150/4/4	5,6	6,6	26,4	187,2	0	185	
3	Какао с молоком	150	3,2	2,72	13	89	1,2	397	
ИТОГО			10,95	15,74	51,3	391,8	1,15		
2-й завтрак - Сок натуральный		150	0,7	0	15,2	63,3	3	399	
ОБЕД									
1	Салат из свежих огурцов	30	0,2	1,83	0,7	20,2	2,9	13	
2	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б, со сметаной и зеленью	150/3/1	2,26	3,28	6,0	63,24	11,55	67/107	
3	Запеканка картофельная с мясом	130	9,75	7,67	20,8	192,40	3,0	291	
4	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,3	372	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	119	
ИТОГО			15,155	13,34	61,46	426,19	18,64		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3,2%	150	4,3	3,75	6	75	1,1	401	
2	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,5	158,57	0,05	453/458	
ИТОГО			7,4	5,88	37,5	233,57	1,15		
УЖИН									
1	Запеканка из творога с морковью	100	11,7	10,3	23,7	234	0,7	238	
2	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	119	
3	Чай с лимоном	170\10\4	0,12	0,017	9,8	39,04	2,7	393	
ИТОГО			13,98	12,867	50,1	371,44	3,66		
Всего за день		1510	48,19	47,827	215,56	1486,30	27,6		

4 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг		
1	Батон йодированный	30	2,3	0,54	10,76	55	0,0	ПР	
2	Сыр порциями	8	1,85	2,36	0	28,80	0,056	7	
3	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,3	13,1	1,45	153,3	0,2	215	
4	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,90	1,557	2	25,08	3,30	10	
5	Чай с сахаром	170/10	0,052	0,017	7,5	31,9	0,02	392	
ИТОГО			12,352	17,574	21,535	294,08	3,5		
2-й завтрак - Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	55	10	368	
ОБЕД									
1	Салат из свежкы с курагой и изюмом	30	0,45	1,8	4,05	34,7	2,3	32	
2	Суп картофельный с крупой и зеленью	150/1	1,2	1,64	8,8	54,45	4,95	80	
3	Запеканка из печени с рисом, со сметанным соусом	60/30	8,8	4,45	10,7	118,3	3,9	294/354	
4	Макароны отварные	100	3,7	3,01	17,6	112,3	0	317	
5	Кисель из сока	150	0,4	0,045	22,7	92,7	0,8	382	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	ПР	
ИТОГО			17,23	11,385	79,89	489,55	11,925		
ПОЛДНИК									
1	Йогурт 2,5%	140	4	3,5	5,5	70,82	0,47	401	
2	Печенье овсяное	30	1,9	5,4	19,8	135	0,15	ПР	
ИТОГО			6	8,9	25,3	205,82	0,6		
УЖИН									
1	Тефтели рыбные в соусе белом основном	60/30	7,8	1,48	7,3	74,16	0,76	260/347	
2	Капуста тушеная	110	2,3	3,56	10,5	82,6	18,9	336	
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	1,0	395	
4	Батон йодированный	20	1,5	0,36	7,17	36,7	0	ПР	
ИТОГО			13,84	7,4	35,52	263,46	20,61		
Всего за день		1532	49,402	45,659	172,05	1307,91	46,191		

5 ДЕНЬ									
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАл	Витамин С	№ рецептуры	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,4	115,6	0	1	
2	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150/4/4	3,4	3,91	27,45	158,99	0,0	168	
3	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	1,2	397	
ИТОГО			8,745	13,05	52,35	363,59	1,15		
2-й завтрак - Сок натуральный		150	0,7	0	15,2	63,3	3	399	
ОБЕД									
1	Икра кабачковая	30	0,4	2,1	2,175	28,875	1,2	ПР	
2	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной и зеленью	150/4/1	1,14	3,54	7,46	66,48	4,84	57	
3	Кнели куриные с рисом	60	10,6	9,97	3,8	147	0,4	312	
4	Картофель в молоке	100	2,4	2,49	13,2	84,4	10,8	319	
5	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	20,8	84,75	0,3	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	ПР	
ИТОГО			17,565	18,555	63,495	488,655	17,48		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3,2%	150	4,3	3,75	6	75	1,1	401	
2	Пряник	30	2,0	1,68	22,1	106,2	0	ПР	
ИТОГО			6,25	5,43	28,1	181,2	1,1		
УЖИН									
1	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	10,65	14	209	1,3	240	
2	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	3,3	25,38	0,1	351	
3	Чай с лимоном	170\10\4	0,12	0,017	9,8	39,04	2,7	393	
ИТОГО			14,17	11,797	27,35	273,42	4,05		
Всего за день		1516	47,43	48,832	186,5	1370,17	26,78		

6 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С		
1	Печенье сдобное	46	3,0	7,7	31,5	207,46	0	ПР	
2	Макароны отварные с сыром	100/3/12	7,1	7,67	17,41	167,13	0,1	206	
3	Чай с сахаром	170/10	0,052	0,017	7,5	31,9	0,02	392	
ИТОГО			10,172	15,387	56,36	406,49	0,12		
2-й завтрак - Сок натуральный		150	0,7	0	15,2	63,3	3	399	
ОБЕД									
1	Салат из свеклы	30	0,45	1,8	2,48	28,17	2,9	33	
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	150/15/1	7,8	2,36	10,1	92,75	8,5	84/124	
3	Биточки мясные рубленые	60	6,6	19,6	10	242	0,10	282	
4	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15	100,65	13,3	321	
5	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,3	372	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	ПР	
ИТОГО			19,92	27,82	71,57	613,92	25,996		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3,2%	150	4,3	3,75	6	75	1,1	401	
2	Булочка ванильная	50	4	4,06	27,2	161	0	467	
ИТОГО			7,75	7,81	33,2	236	1,1		
УЖИН									
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,7	9,94	18,9	224	0,14	236	
2	Джем	20	0,066	0	9,06	35,3	0	ПР	
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	1,0	395	
ИТОГО			17,016	11,94	38,56	329,3	1,09		
Всего за день		1517	55,558	62,957	214,89	1649,01	31,306		

7 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин		№ рецептуры
З А В Т Р А К			в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С		
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,4	115,6	0,0	1		
2	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	150/4/4	4,1	4,8	24,1	155,74	0,0	168		
3	Чай с лимоном	150\7/4	0,05	0,015	8,6	34,16	2,3	393		
ИТОГО			6,35	11,235	45	305,5	2,345			
2-й завтрак - Яблоко		110	0,4	0,4	11	60,5	10,5	368		
О Б Е Д										
1	Салат из свежкы с сыром	30	1,4	2,85	2,14	39,84	2,5	31		
2	Расоольник ленинградский на к/б со сметаной и зеленью	150/3/1	1,9	3,28	10,7	79,73	4,67	76/108		
3	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/100	6	4	11,9	109,05	5,3	302/354		
4	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	20,8	84,75	0,3	376		
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	ПР		
ИТОГО			12,6	10,585	61,66	390,52	12,7			
П О Л Д Н И К										
1	Йогурт 2,5%	150	4	3,75	5,9	75,9	0,50	401		
2	Пряник	30	2,0	1,68	22,1	106,2	0	ПР		
ИТОГО			6,3	5,43	28	182,1	0,5			
У Ж И Н										
1	Котлеты рыбные запеченные	60	8,0	2,82	5,75	80,25	0,25	255		
2	Капуста тушенная	110	2,3	3,56	10,5	82,6	18,9	336		
3	Кисель из сока	180	0,5	0,054	27,24	111,24	1,0	382		
4	Батон йодированный	20	1,5	0,36	7,17	36,7	0	ПР		
ИТОГО			12,24	6,794	50,61	310,79	20,11			
Всего за день		1517	37,91	34,484	196,27	1249,4	46,085			

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК	в граммах				ККАЛ	С	рецептуры
1 Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,4	115,6	0	1
2 Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	150/4/4	5,6	6,6	26,4	187,2	0	185
3 Какао с молоком	150	3,2	2,72	13	89	1,2	397
ИТОГО		10,95	15,74	51,8	391,8	1,15	
2-й завтрак - Сок натуральный	150	0,7	0	15,2	63,3	3	399
ОБЕД							
1 Салат из свежих помидоров с луком	30	0,3	1,845	1,1	22,11	7,5	14
2 Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/4/1	1,03	2,91	7,5	72,6	8,5	135 сб 2004г. Ред. Лапшиной
3 Печень, тушенная в сметанном соусе	40/40	12,60	5,07	1,9	100,5	0,04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4 Рис отварной	100	2,4	3,583	24,5	139,8	0	315
5 Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,3	372
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	11Р
ИТОГО		19,2	13,968	68,89	485,36	17,24	
ПОЛДНИК							
1 Кефир 3,2%	120	3,4	3	4,8	60	0,9	401
2 Булочка российская	50	3,5	4	27,8	160,87	0,1	474
ИТОГО		6,9	7	32,55	220,87	0,9	
УЖИН							
1 Сырники с морковью	100	14	11,55	21,1	245	0,73	233
2 Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	11Р
3 Чай с сахаром	170/10	0,052	0,017	7,5	31,9	0,02	392
ИТОГО		15,792	13,267	39,69	342,5	0,97	
Всего за день	1517	53,492	49,975	208,13	1503,83	23,29	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Батон йодированный	30	2,3	0,54	10,8	55	0,0	ПР
2	Сыр порциями	8	1,85	2,36	0	28,80	0,056	7
3	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,3	13,1	1,45	153,3	0,2	215
4	Икра кабачковая	40	0,45	2,8	3	38,5	1,55	ПР
5	Чай с лимоном	150\7\4	0,1	0,015	8,55	34,16	2,35	393
ИТОГО			11,9	18,815	23,43	309,76	4,111	
2-й завтрак - Яблоко		110	0,4	0,4	11	60,5	10,5	368
ОБЕД								
1	Салат из свежкы с яблоками	30	0,3	1,575	3,45	29,025	2,8	35
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/15/1	2,1	2,70	10,5	74,68	3,8	85/120
3	Тефтели мясные в молочном соусе	60/30	3,38	8,48	13,61	153,6	0,5	287/352
4	Пюре картофельное	100	2,0	3,2	14	91,5	12,09	321
5	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,8	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0	ПР
ИТОГО			10,775	16,41	78,05	510,705	19,315	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	4	3,75	5,9	75,9	0,50	401
2	Печенье сладбное	23	1,5	3,83	15,755	103,73	0,0	ПР
ИТОГО			5,8	7,58	21,655	179,63	0,5	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,23	4,85	69,2	1,5	258
2	Рагу овощное	110	2,1	4,48	10,50	90,42	7,5	342
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	1,0	395
4	Батон йодированный	20	1,5	0,36	7,17	36,7	0	ПР
ИТОГО			13,24	9,07	33,12	266,32	9,93	
Всего за день		1511	42,155	52,315	167,26	1326,915	44,306	

10 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С		
1	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	6,42	12,4	115,6	0	1	
2	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150/4/4	3,4	3,91	27,45	158,99	0	168	
3	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,015	7	27,82	0,02	392	
ИТОГО			5,645	10,345	46,35	302,41	0,015		
2-й завтрак - Сок натуральный		150	0,7	0	15,2	63,3	3	399	
ОБЕД									
1	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,90	1,557	2	25,08	3,30	10	
2	Борщ с картофелем, со сметаной и зеленью	150/4/1	1,33	3,6	8,6	72,33	5,29	58	
3	Котлета рубленая из птицы	60	9,6	8,89	10,08	159	0,60	305	
4	Картофель отварной	100	1,9	2,82	15,3	94,9	14,00	318	
5	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	20,8	84,75	0,3	376	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,09	77,15	0,0	ПР	
ИТОГО			16,78	17,322	72,715	513,21	23,44		
ПОЛДНИК									
1	Кефир 3,2%	150	4,3	3,75	6	75	1,1	401	
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	ПР	
ИТОГО			5,0	4,45	26	161	1,7		
УЖИН									
1	Пудинг из творога запеченный	100	15,0	10,67	24,25	255	0,185	235	
2	Соус молочный сладкий	25	0,5	1,13	3,3	25,38	0,1	351	
3	Кисель из варенья	180	0,12	0,064	20,54	83,16	0,2	383	
ИТОГО			15,6	11,864	48,09	363,54	0,465		
Всего за день		1514	43,7	44,0	208,4	1403,5	28,6		
среднее значение за весь период		1518	47	47	203	1438	33,022		

