

1 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Плов фруктовый	80	5,6	5,8	20,1	162	—	34	65
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>320</b>	<b>9,6</b>	<b>14,7</b>	<b>56,4</b>	<b>373,5</b>	<b>4,1</b>	-	
<b>Второй завтрак</b>								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>14,95</b>	<b>64,69</b>	—		
<b>Обед</b>								
Суп гороховый	200	6,5	3,5	15,6	160,0	9,0	21	21
Котлета мясная с гречкой	70/150	11,6	9,4	15,8	198,6	-	34	3
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	-	34	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5	11	32
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>24,93</b>	<b>16,93</b>	<b>97,15</b>	<b>678,13</b>	<b>62,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Рыба тушеная в томате с овощами	150	24,8	3,36	23,26	226,0	2,4	4	31
Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,42	61,05	10,1	32	69
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>410</b>	<b>29,56</b>	<b>5,17</b>	<b>68,48</b>	<b>444,25</b>	<b>12,5</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1600</b>	<b>64,67</b>	<b>36,8</b>	<b>236,98</b>	<b>1560,57</b>	<b>78,7</b>		

2 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	63		213	61
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8		34	46
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340</b>	<b>8,58</b>	<b>7,7</b>	<b>28,96</b>	<b>227,1</b>	<b>3</b>	-	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	-	34	47
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	—		
<b>Обед</b>								
Суп рыбный	200	8,6	0,9	6,6	70,6	21,8	32	22
Тефтели	80/50	11,5	4,1	8,4	109	-	10	6
Капуста тушеная	150	0,69	5,97	21,09	154,17	35	34	36
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	15
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>25,77</b>	<b>12,77</b>	<b>96,39</b>	<b>617,97</b>	<b>57,05</b>		
<b>Полдник</b>								
Каша манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	—	34	41
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>420</b>	<b>14,33</b>	<b>16,73</b>	<b>71,02</b>	<b>486,1</b>	<b>3</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1600</b>	<b>49,18</b>	<b>37,2</b>	<b>205,47</b>	<b>1369,17</b>	<b>63,05</b>		

3 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный пшеничный	200	7,4	9,31	2,88	226	1	23	13
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>10,31</b>	<b>29,46</b>	<b>356,5</b>	<b>4</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>14,95</b>	<b>64,69</b>	<b>—</b>		
<b>Обед</b>								
Свекольник со сметаной	200	7,8	5,4	10,3	131	16	37	20
Жаркое по-домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37	45	1
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>21,8</b>	<b>27,4</b>	<b>90,7</b>	<b>720,0</b>	<b>76,6</b>		
<b>Полдник</b>								
Сырники со сметаной	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	28
Йогурт	100	2,8	2,5	11	80	—	34	53
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>235</b>	<b>10,3</b>	<b>15,1</b>	<b>50,7</b>	<b>450</b>	<b>1,02</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1515</b>	<b>42,68</b>	<b>52,81</b>	<b>185,81</b>	<b>1591,19</b>	<b>81,62</b>		

4 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Каша геркулесовая молочная	200	7,4	9,31	2,88	226	1	111	11
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>11,4</b>	<b>18,21</b>	<b>39,18</b>	<b>437,5</b>	<b>4,2</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	-	34	47
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	<b>-</b>		
<b>Обед</b>								
Суп с фрикадельками	200	65,2	6,02	16,9	153,8	—	34	50
Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	150/70	14,4	6,8	22,06	257,0	35,0	34	2
Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5	11	32
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	15
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>85,68</b>	<b>15,68</b>	<b>102,69</b>	<b>723</b>	<b>84,75</b>		
<b>Полдник</b>								
Вареники ленивые со сметанной	150/15	20,6	10,3	15	265	1,5	66	25
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>365</b>	<b>26,09</b>	<b>16,57</b>	<b>38,8</b>	<b>434,3</b>	<b>3</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1645</b>	<b>123,67</b>	<b>50,46</b>	<b>186,76</b>	<b>1632,8</b>	<b>91,95</b>		

5 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Каша манная молочная жидкая	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>12,2</b>	<b>18,8</b>	<b>67,5</b>	<b>458,3</b>	<b>5,6</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>14,95</b>	<b>64,69</b>	<b>—</b>		
<b>Обед</b>								
Борщ со сметанной	200/5	7,7	7,4	5,4	154	21,5	28	19
Печень по-строгановски	236	14,4	5,78	20	3,55	121,51	235	66
Макаронны отварные	130	4,1	16,9	26	155	3,0	34	43
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>891</b>	<b>31,2</b>	<b>37,68</b>	<b>108,2</b>	<b>651,75</b>	<b>169,61</b>		
<b>Полдник</b>								
Блины с повидлом	130/20	10,8	13,9	96,2	405,7	—	34	49
Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	96	5,2	244	57
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330</b>	<b>16</b>	<b>18,4</b>	<b>104,8</b>	<b>501,7</b>	<b>5,2</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1761</b>	<b>59,98</b>	<b>74,88</b>	<b>295,45</b>	<b>1750,69</b>	<b>180,41</b>		

6 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Макароны отварные с сыром	120/10	7,29	8,03	32,85	229,3	5,0	34	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	63		213	61
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>390</b>	<b>12,37</b>	<b>12,63</b>	<b>47,43</b>	<b>350,8</b>	<b>9,1</b>	-	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	-	34	47
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	-		
<b>Обед</b>								
Суп гороховый	200	6,5	3,5	15,6	160,0	9,0	21	21
Гуляш из говядины	50	15,46	17,26	4,8	236,5	15,46	34	71
Капуста тушеная	150	0,69	5,97	21,09	154,17	35	34	36
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>660</b>	<b>27,51</b>	<b>56,04</b>	<b>95,89</b>	<b>805,87</b>	<b>63,06</b>		
<b>Полдник</b>								
Рыба тушеная с овощами	150	24,8	3,36	23,26	226,0	2,4	4	31
Батон	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,42	61,05	10,1	32	69
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>390</b>	<b>28,94</b>	<b>12,27</b>	<b>60,68</b>	<b>440,05</b>	<b>12,5</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1540</b>	<b>69,32</b>	<b>80,94</b>	<b>213,1</b>	<b>1634,72</b>	<b>84,66</b>		

7 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Плов фруктовый	80	5,6	5,8	20,1	162	—	34	65
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>320</b>	<b>8,7</b>	<b>7</b>	<b>54,3</b>	<b>325,5</b>	<b>7,2</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>14,95</b>	<b>64,69</b>	<b>-</b>		
<b>Обед</b>								
Суп рыбный	200	8,6	0,9	6,6	70,6	21,8	32	22
Ленивые голубцы с фаршем	80	9,6	6,7	29,47	222,54	21	43	4
Макароны отварные	130	4,1	16,9	26	155	3,0	34	43
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	15
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>27,42</b>	<b>32,1</b>	<b>124,77</b>	<b>616,05</b>	<b>66,05</b>		
<b>Полдник</b>								
Омлет	110	10,76	12,2	6,52	184,5	0,8	284	30
Салат из зеленого горошка	55	0,4	2,8	2,8	38,8	—	34	51
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>365</b>	<b>16,65</b>	<b>21,27</b>	<b>33,12</b>	<b>392,6</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1515</b>	<b>53,35</b>	<b>60,37</b>	<b>227,14</b>	<b>1398,84</b>	<b>75,55</b>		

8 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Каша манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,80	32	67
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>0,26</b>	<b>11,11</b>	<b>66,35</b>	<b>414,3</b>	<b>7,4</b>	-	
<b>Второй завтрак</b>								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	-	34	47
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	-		
<b>Обед</b>								
Борщ со сметаной	200/5	7,7	7,4	5,4	154	21,5	28	19
Плов с грудкой куриной	200	20,8	26,69	78,32	349,7	0,47	28	5
Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5	11	32
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>725</b>	<b>34,46</b>	<b>36,95</b>	<b>141,55</b>	<b>786,9</b>	<b>75,07</b>		
<b>Полдник</b>								
Ленивые вареники со сметаной	150/15	20,6	10,3	15	265	1,5	66	25
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	14
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>365</b>	<b>24,8</b>	<b>15,1</b>	<b>32,7</b>	<b>396,25</b>	<b>3,8</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1630</b>	<b>60,02</b>	<b>63,16</b>	<b>249,7</b>	<b>1635,45</b>	<b>86,27</b>		



9 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный рисовый	200	9,25	10,78	34,21	265,9	1,8	42	12
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>13,25</b>	<b>19,68</b>	<b>70,51</b>	<b>477,4</b>	<b>7,1</b>	-	
<b>Второй завтрак</b>								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>14,95</b>	<b>64,69</b>	-		
<b>Обед</b>								
Суп с фрикадельками	200	65,2	6,02	16,9	153,8	—	34	50
Жаркое по-домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37	45	1
Салат из зеленого горошка	55	0,4	2,8	2,8	38,8	—	34	51
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>735</b>	<b>79,46</b>	<b>25,02</b>	<b>97,7</b>	<b>697,8</b>	<b>40,6</b>		
<b>Полдник</b>								
Сырники с повидлом	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	28
Йогурт	100	2,8	2,5	11	80	—	34	53
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>235</b>	<b>10,3</b>	<b>15,1</b>	<b>50,7</b>	<b>450</b>	<b>1,02</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1510</b>	<b>103,59</b>	<b>59,8</b>	<b>233,86</b>	<b>1689,89</b>	<b>48,72</b>		

**10 день**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>								
Омлет	110	10,76	12,2	6,52	184,5	0,8	284	30
Икра кабачковая	40	2,8	2,8	38,8	0,4	2,8	2,8	38,8
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,80	32	67
Батон с маслом сливочным	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>390</b>	<b>17,62</b>	<b>23,91</b>	<b>82,57</b>	<b>400,4</b>	<b>6,4</b>	-	
<b>Второй завтрак</b>								
Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	—	34	40
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>4,8</b>	<b>12,6</b>	<b>98,65</b>	-		
<b>Обед</b>								
Борщ со сметаной	200/5	7,7	7,4	5,4	154	21,5	28	19
Печень по-строгановски	236	14,4	5,78	3,55	121,51	20	235	66
Картофельное пюре	134	3	39,48	15,18	112,85	14,9		69
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>895</b>	<b>30,1</b>	<b>60,26</b>	<b>80,93</b>	<b>727,56</b>	<b>80</b>		
<b>Полдник</b>								
Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5,6	40,9	293	13	62	26
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>315</b>	<b>11,71</b>	<b>11,87</b>	<b>64,7</b>	<b>462,3</b>	<b>14,5</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1620</b>	<b>61,03</b>	<b>100,84</b>	<b>240,8</b>	<b>1688,91</b>	<b>100,9</b>		