

<i>1 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, г
Наименование блюда	выход	белки, г	жиры,г	углеводы, г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша пшеничная	200	7.45	9.62	30.71	228.84
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2.36	7.14	15.02	135.32
Чай сладкий	200	0	0	7.98	30.32
<i>Всего за завтрак</i>		<u>9.81</u>	<u>16.76</u>	<u>53.71</u>	<u>394.48</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Сок	100	0.5	0	13.7	56
<b><i>Обед</i></b>					
Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4
Суп картофельный с мясом	200	4.72	3.35	18.14	121.31
Бефстроганов	95	11.77	13.29	3.76	181.44
Рис отварной с маслом	120	2.83	4.3	28.61	167.45
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<i>Всего за обед</i>		<u>25.429</u>	<u>27.44</u>	<u>82.17</u>	<u>741.99</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Салат из свёклы и яблок	50	0.47	3.11	6.59	55.11
Омлет	135	12.96	14.4	15.3	169
Хлеб пшеничный	25	1.92	0.75	12.45	65.5
Домашняя булочка	75	6.36	7.5	36.88	230.35
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<i>Всего за полдник</i>		<u>25.91</u>	<u>30.56</u>	<u>85.22</u>	<u>637.03</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b>61.649</b>	<b>74.76</b>	<b>234.8</b>	<b>1829.5</b>

<i>2 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность,ккал
		белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Наименование блюда	выход				
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша " Дружба "	200	6.82	9.3	31.36	226.32
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2.36	7.14	15.02	135.32
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<u>Всего за завтрак</u>		<u>13.38</u>	<u>21.24</u>	<u>60.38</u>	<u>478.71</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Сок	100	0.5	0	13.7	56
<b><i>Обед</i></b>					
Солёный огурец	50	0	0	1.5	6
Борщ с мясом и смет	200	4.35	3.17	12	128.22
Картофель тушёный по домашнему	220	15.48	18.9	28.52	344.53
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<u>Всего за обед</u>		<u>24.839</u>	<u>23.27</u>	<u>83.53</u>	<u>679.14</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Салат "Витаминный"	55	0.65	3	6.19	51.55
Творожно манный пудинг	175	18.1	15.5	23.9	310.3
Ягоды протёртые	25	0	0	11.2	45
Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116
Печенье	28	2.1	2.7	20.8	116.1
<u>Всего за полдник</u>		<u>26.45</u>	<u>27.6</u>	<u>71.49</u>	<u>638.95</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b><i>65.169</i></b>	<b><i>72.11</i></b>	<b><i>229.1</i></b>	<b><i>1852.8</i></b>

<i>3 день</i>	количество о в	химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда		выход	белки, г	жиры, г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша геркулесовая	200	6.76	9.2	23.63	182.55
Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/8/9,3	4.27	9.54	15.02	165.2
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<i>Всего за завтрак</i>		<u>15.23</u>	<u>23.54</u>	<u>52.65</u>	<u>464.82</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Банан	100	1.5	0.5	21	96
<b><i>Обед</i></b>					
Салат из зеленого горошка	50	1.53	3.08	3.12	46.17
Рассольник с кур. и смет	200	5.29	6.04	11.72	150.64
Котлета куриная	80	13.55	17.23	3.84	222.46
тушеная капуста	140	3.32	8.09	11.88	128.82
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из с/фр	200	0.169	0	14.45	57.49
<i>Всего за обед</i>		<u>28.699</u>	<u>35.64</u>	<u>72.07</u>	<u>748.48</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Рыба запеченная в сметанном соусе	80/20	16.78	5.9	1.62	127.46
Картофельное пюре	150	3.26	4.56	22.21	141.76
Свёкла долькой	60	0.9	0.1	5.4	25.7
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6
Чай с молоком	200	5.04	5.76	15.4	130.93
Вафли	40	1.2	1.4	32.4	148.3
<i>Всего за полдник</i>		<u>29.49</u>	<u>18.62</u>	<u>91.97</u>	<u>652.75</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b>74.919</b>	<b>78.3</b>	<b>237.69</b>	<b>1962.05</b>

<i>4день</i>	количес т во в	химический состав			Энергетическ ая ценность,кка л
Наименование блюда	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Лапша молочная	200	7.44	9.09	32.61	241.9
Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/8/9,3	4.27	9.54	15.02	165.2
Какао	200	4.48	5.12	14.05	119.33
<i>Всего за завтрак</i>		<u>16.19</u>	<u>23.75</u>	<u>61.68</u>	<u>526.43</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Икра кабачковая	100	0.7	0	6.9	31
<b><i>Обед</i></b>					
икра овощная	60	1	2.75	4.6	59.88
Суп рисовый с курицей	200	6.01	5.16	17.66	140.48
Мясные биточки	80	13.15	14.04	3.56	183.3
Соус смет/ томматн.	20	0.41	2.98	1.94	36.54
Греча отв. с маслом	120	4.5	4.75	21.99	158.76
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<i>Всего за обед</i>		<u>30.079</u>	<u>30.88</u>	<u>91.26</u>	<u>779.35</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Салат "Зимний "	145	2.39	4.3	15.84	109.27
Плюшка	75	6.36	7.5	36.88	230.35
Яйцо	45	5.7	5.16	0.30	70.64
Чай сладкий	0	0	0	7.98	30.32
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6
<i>Всего за полдник</i>		<u>16.76</u>	<u>17.86</u>	<u>75.64</u>	<u>519.18</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b>63.729</b>	<b>72.49</b>	<b>235.48</b>	<b>1855.96</b>

<i>5 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша "Рябчик"	200	7.6	9.6	30.09	237.02
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2.36	7.14	15.02	135.32
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<u>Всего за завтрак</u>		<u>14.16</u>	<u>21.54</u>	<u>59.11</u>	<u>489.41</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Сок	100	0.5	0	13.7	56
<b><i>Обед</i></b>					
Салат свекольный	50	0.71	3.04	4.74	46.87
Щи с мясом и смет	200	4.89	5.22	13.9	121.4
Плов с мясом	210	11.11	15.16	45.44	326.84
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<u>Всего за обед</u>		<u>21.719</u>	<u>24.62</u>	<u>105.59</u>	<u>695.5</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Салат из капусты	60	1	2.9	4.95	48.46
Рыбное гаше	150	20.96	8.66	5.52	184.13
Вафли	40	1.2	1.4	32.4	148.3
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6
Напиток из ягод протёртых	200	0	0	11.8	45.01
<u>Всего за полдник</u>		<u>25.47</u>	<u>13.86</u>	<u>69.61</u>	<u>504.5</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b><i>61.849</i></b>	<b><i>60.02</i></b>	<b><i>248.01</i></b>	<b><i>1745.41</i></b>

<i>6 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность,кк ал
Наименование блюда	выход	белки, г	жиры,г	углеводы,г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша гречневая	200	7.5	9.4	29.7	230.2
Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/8/9,3	4.27	9.54	15.02	165.2
Чай сладкий	200	0	0	7.98	30.32
<i>Всего за завтрак</i>		<u>11.77</u>	<u>18.94</u>	<u>52.7</u>	<u>425.72</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Сок	100	0.5	0	13.7	56
<b><i>Обед</i></b>					
Салат из моркови	60	0.7	4	6.6	62.2
Суп гороховый с мясом и гренками	200	8.5	5.2	27.4	173.7
Котлета мясная	78	13.5	14.04	3.56	193.3
макароны отварные с маслом	130	5	3.7	30.7	169
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<i>Всего за обед</i>		<u>32.709</u>	<u>27.54</u>	<u>99.81</u>	<u>798.59</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Овощное рагу	160	3.59	6.4	19.6	168
Яйцо	45	5.7	5.16	0.30	70.64
Сдоба	75	4.83	6.14	31.19	201.58
хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.96	52.4
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<i>Всего за полдник</i>		<u>19.82</u>	<u>23.1</u>	<u>74.75</u>	<u>609.69</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>64.799</b>	<b>69.58</b>	<b>240.96</b>	<b>1890</b>

<i>7 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша рисовая	200	6	7.98	32.08	233.8
Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/8/9,3	4.27	9.54	15.02	165.2
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<u><i>Всего за завтрак</i></u>		<u>14.47</u>	<u>22.32</u>	<u>61.1</u>	<u>516.07</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
<b><i>Обед</i></b>					
Салат из зеленого горошка	50	1.53	3.08	3.12	46.17
Суп -лапшаа с кур.	200	6.96	5.72	17.71	150.11
Суфле куриное	70	15.6	15.8	4.65	201.268
Овощи тушёные	140	2.87	7.23	17.5	135.58
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<u><i>Всего за обед</i></u>		<u>31.969</u>	<u>33.03</u>	<u>84.49</u>	<u>733.518</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Салат витаминный	60	0.52	3.11	7.04	56.4
Творожно манный пудинг	175	18.1	15.5	23.9	310.3
Ягоды протёртые	25	0	0	11.2	45
Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116
хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.96	52.4
<u><i>Всего за полдник</i></u>		<u>25.72</u>	<u>25.61</u>	<u>61.5</u>	<u>580.1</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b>72.559</b>	<b>81.26</b>	<b>217.39</b>	<b>1876.688</b>

<i>8 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Салат из консервирован.	50	0.96	1.99	5.28	38.98
Каша манная	200	6.29	8.9	25.67	207
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2.36	7.14	15.02	135.32
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<i><u>Всего за завтрак</u></i>		<u>13.81</u>	<u>22.83</u>	<u>59.97</u>	<u>498.37</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Сок	100	0.5	0	13.7	56
<b><i>Обед</i></b>					
Салат из капусты	60	1	2.9	4.95	48.46
Свекольник с кур.и смет.	200	6.1	5.12	16.18	153.76
Мяспе ёжики	120	15.01	14	12.52	236.96
Соус сметанно-томатн.	20	0.41	2.98	1.94	36.54
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<i><u>Всего за обед</u></i>		<u>27.529</u>	<u>26.2</u>	<u>77.1</u>	<u>676.11</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Котлета рыбная	80	12.6	3.32	3.13	93.45
Картофельное пюре	150	3.26	4.56	22.21	141.76
Солёный огурец	50	0	0	1.5	6
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6
Печенье	28	2.1	2.7	20.8	116.1
Чай сладкий	200	0	0	7.98	30.32
<i><u>Всего за полдник</u></i>		<u>20.27</u>	<u>11.48</u>	<u>70.56</u>	<u>466.23</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b>62.109</b>	<b>60.51</b>	<b>221.33</b>	<b>1696.71</b>

<i>9 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	
<b><i>Завтрак</i></b>					
икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4
Омлет	135	12.96	14.4	15.3	169
Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/8/9,3	4.27	9.54	15.02	165.2
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<i><u>Всего за завтрак</u></i>		<u>21.43</u>	<u>28.74</u>	<u>44.32</u>	<u>522.67</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b><i>Обед</i></b>					
Салат овощной	50	0.6	3.03	4.24	44.73
Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	5.1	5.34	14.91	127.84
Суфле мясное	77	13.56	13.34	4.78	192.09
Картофельное пюре	140	3.26	4.56	22.21	141.76
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<i><u>Всего за обед</u></i>		<u>27.529</u>	<u>27.47</u>	<u>87.65</u>	<u>706.81</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Салат из моркови	60	0.7	3.04	6.6	62.2
Твороженно вермишелевый пудинг	175	15.97	14.5	23.11	312.6
сгущёное молоко	20	1.58	1.74	10.88	43.6
хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.96	52.4
Напиток из ягод протёртых	200	0	0	11.8	45.01
<i><u>Всего за полдник</u></i>		<u>19.75</u>	<u>19.88</u>	<u>62.35</u>	<u>515.81</u>
<b><i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i></b>		<b><i>69.109</i></b>	<b><i>76.49</i></b>	<b><i>204.12</i></b>	<b><i>1792.29</i></b>

<i>10 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b><i>Завтрак</i></b>					
Каша пшеничная	200	7.11	8.98	31.1	229.2
Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/8/9,3	4.27	9.54	15.02	165.2
Напиток кофейный	200	4.2	4.8	14	117.07
<i>Всего за завтрак</i>		<u>15.58</u>	<u>23.32</u>	<u>60.12</u>	<u>511.47</u>
<b><i>Второй завтрак</i></b>					
Сок	100	0.5	0	13.7	56
<b><i>Обед</i></b>					
Икра оощная	60	0.71	3.03	7.9	65.73
Суп русский с мясом	200	3.28	3.44	18.9	126.3
Голубцы ленивые	210	14.57	11.76	19.96	245.2
соус сметанный	20	0.51	2.99	2.3	37.6
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5
Компот из сухофруктов	200	0.169	0	14.45	57.49
<i>Всего за обед</i>		<u>24.079</u>	<u>22.42</u>	<u>90.57</u>	<u>675.22</u>
<b><i>Полдник уплотненный</i></b>					
Винегрет	160	2.54	4.24	17.12	113.37
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6
Плюшка	75	6.36	7.5	36.88	230.35
Чай сладкий	200	0	0	7.98	30.32
<i>Всего за полдник</i>		<u>11.21</u>	<u>12.64</u>	<u>76.92</u>	<u>452.64</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51.369</b>	<b>58.38</b>	<b>241.31</b>	<b>1695.33</b>