

<i>1 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход порции	белки,г	жиры,г	углеводы , г	
<i>Завтрак</i>					
Каша пшеничная	150	5,9	7,68	24,3	169,68
Хлеб пшеничный с маслом	20/6	1,58	5,28	10,02	94,94
Чай сладкий	150	0	0	6,98	26,53
<u><i>Всего за завтрак</i></u>		<u>7,48</u>	<u>12,96</u>	<u>41,3</u>	<u>291,15</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Сок	100	0,5	0	13,7	56
<i>Обед</i>					
икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47,6
Суп картофельный с мясом	150	4,35	3,29	15,4	107,56
бефстроганов	75	10,86	12,37	3,44	158,33
рис отварной с маслом	100	2,47	3,4	24,99	143,86
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
<u><i>Всего за обед</i></u>		<u>22,37</u>	<u>23,74</u>	<u>80,54</u>	<u>618,57</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Салат из свёклы и яблок	40	0,39	2	3,83	34,73
Омлет	135	12,96	14,4	15,3	169
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6
Домашняя булочка	65	4,01	5,05	31,6	201
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<u><i>Всего за полдник</i></u>		<u>23,4</u>	<u>26,45</u>	<u>78,32</u>	<u>583,63</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		53,75	63,15	213,86	1549,35

<i>2 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход порции	белки,г	жиры,г	углевод ы,г	
<i>Завтрак</i>					
Каша " Дружба "	180	5,24	7,39	22,66	189,5
Хлеб пшеничный с маслом	20/6	1,58	5,28	10,02	94,94
Напиток кофейный	150	3,74	4,16	12,68	100,9
<i>Всего за завтрак</i>		<u>10,56</u>	<u>16,83</u>	<u>45,36</u>	<u>385,34</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Сок	100	0,5	0	13,7	56
<i>Обед</i>					
Салат из солёного огурца	30	0	1,99	1,2	22,78
Борщ с мясом и сметаной	150	3,42	4,01	10,45	77,42
Карофельиушённый по домашнему	180	13,01	15,35	23,82	284,2
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
<i>Всего за обед</i>		<u>20,32</u>	<u>22,43</u>	<u>69,08</u>	<u>542,62</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Салат "Витаминный"	40	0,5	2,03	5,23	38,68
Творожно манный пудинг	143	14,16	13,08	18,67	248
Ягоды протёртые	25	0	0	11,25	45
Молоко	180	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	16	1,16	1,52	7,81	49
<i>Всего за полдник</i>		<u>21,42</u>	<u>23,03</u>	<u>52,36</u>	<u>496,68</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		52,8	62,29	180,5	1480,64

<i>3 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы , г	
<i>Завтрак</i>					
Каша геркулесовая	150	5,25	8,01	18,18	164,97
Хлеб пшеничный с маслом сыром	25/6/7,4	3,07	7,16	10,02	118,34
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<i><u>Всего за завтрак</u></i>		<u>12,06</u>	<u>19,27</u>	<u>40,89</u>	<u>383,61</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Банан	100	1,5	0,5	21	96
<i>Обед</i>					
Рассольник с курицей и сметаной	150	5,75	6,21	9,87	128,31
Котлета куриная	60	9,78	11,51	3,31	156,11
тушеная капуста	110	2,52	6,26	9,3	93
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
<i><u>Всего за обед</u></i>		<u>21,94</u>	<u>25,06</u>	<u>56,09</u>	<u>549,01</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Рыбные биточки	60	11,29	3,22	2,55	84,7
Соус сметанный	20	0,5	3,5	1,7	35,28
Картофельное пюре	110	2,61	3,44	17,98	100,1
Свёкла долькой	30	0,45	0,03	3	12,6
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,45	65,5
Чай с молоком	150	3,1	3,9	11,9	80,11
Вафли	20	0,6	0,7	16,2	74,3
<i><u>Всего за полдник</u></i>		<u>21,29</u>	<u>16,12</u>	<u>66,44</u>	<u>452,59</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		<i>56,79</i>	<i>60,95</i>	<i>184,42</i>	<i>1481,21</i>

4 день	химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Наименование блюда	выход	белки,г	жиры,г	
Завтрак					
Лапша молочная	150	5,74	7,2	24,72	186,82
Хлеб пшеничный с маслом сыром	25/6/7,4	3,07	7,16	10,02	118,34
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<i>Всего за завтрак</i>		<u>12,55</u>	<u>18,46</u>	<u>47,43</u>	<u>405,46</u>
Второй завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Икра овощная	40	0,54	2	3,2	42,21
Суп рисовый скурицей	150	5,45	5,07	12,7	115,63
Мясные биточки	60	10,35	10,66	3,13	149,89
Соус сметанно- чесночный	20	0,41	2,98	1,94	36,54
Греча отв. с маслом	100	4	4,05	18	125,12
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
<i>Всего за обед</i>		<u>23,08</u>	<u>22,26</u>	<u>63,17</u>	<u>554,77</u>
Полдник уплотненный					
Салат "Зимний "	120	1,91	3,23	12,57	85,06
Плюшка	65	4,83	6,14	31,19	201,58
Яйцо	45	5,7	5,16	0,30	201
Чай сладкий	150	0	0	6,98	26,53
хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,96	52,4
<i>Всего за полдник</i>		<u>13,94</u>	<u>15,3</u>	<u>60,7</u>	<u>436,21</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,97	56,42	181,1	1443,44

<i>5 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность
Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод ы	
<i>Завтрак</i>					
Каша "Рябчик"	150	5,6	8,1	24,18	173,78
Хлеб пшеничный с маслом	20/6	1,58	5,28	10,02	94,94
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<u>Всего за завтрак</u>		<u>10,92</u>	<u>17,48</u>	<u>46,89</u>	<u>369,02</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Сок	100	0,5	0	13,7	56
<i>Обед</i>					
Салат свекольный	40	0,57	2	2,9	33
Щи с мясом и со сметаной	150	4,6	4,9	10,9	106,45
Плов с мясом	160	9,8	11,9	41,6	293,53
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
<u>Всего за обед</u>		<u>18,86</u>	<u>19,88</u>	<u>89,01</u>	<u>594,2</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Салат из капусты	40	0,6	2	3	32,1
Рыбное гаше	125	18,99	7,88	5,08	169,04
Вафли	20	0,6	0,7	16,2	74,3
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,45	65,5
Напиток из ягод протёртых	150	0	0	9	36
<u>Всего за полдник</u>		<u>22,11</u>	<u>12,11</u>	<u>46,17</u>	<u>376,94</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		<i>52,39</i>	<i>49,47</i>	<i>195,77</i>	<i>1396,16</i>

<i>6 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		выход	белки, г	жиры, г	
<i>Завтрак</i>					
Каша гречневая	150	6,1	7,8	22,5	174,9
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/6/7,4	3,07	7,16	10,02	118,34
Чай сладкий	150	0	0	6,98	26,53
<i><u>Всего за завтрак</u></i>		<u>9,17</u>	<u>14,96</u>	<u>39,5</u>	<u>319,77</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Сок	100	0,5	0	13,7	56
<i>Обед</i>					
Салат из моркови	40	0,5	3	5,2	47,8
Суп гороховый с мясом и гречками	150/5	5,87	3,9	17,7	130,9
Котлета мясная	60	10,35	10,6	3,13	149,89
Макароны отварные	90	3,22	2,79	20,53	121,77
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
<i><u>Всего за обед</u></i>		<u>22,68</u>	<u>20,77</u>	<u>72,7</u>	<u>572,28</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Овощное рагу	120	2,52	5,35	13,13	110,6
Яйцо	45	5,7	5,1	0,3	70,65
Сдоба	65	4,01	5,05	28,76	180,98
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,96	52,4
Напиток кофейный	150	3,74	4,16	12,68	100,9
<i><u>Всего за полдник</u></i>		<u>17,47</u>	<u>20,26</u>	<u>64,83</u>	<u>515,53</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		49,82	55,99	190,73	1463,58

<i>7 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы , г	
<i>Завтрак</i>					
Каша рисовая	150	4,92	7,18	25,38	176,72
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/6/7,4	3,07	7,16	10,02	118,34
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<i>Всего за завтрак</i>		<u>11,73</u>	<u>18,44</u>	<u>48,09</u>	<u>395,36</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
<i>Обед</i>					
Салат из зеленого горошка	40	1,21	2	2,4	33,4
Суп лапша с курицей	150	6,02	5,11	14,74	128,97
Суфле куриное	60	11,55	11,13	3,59	178,18
Овощи тушёные	110	2,14	4,8	12,3	102,06
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
<i>Всего за обед</i>		<u>24,81</u>	<u>24,12</u>	<u>66,64</u>	<u>603,83</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Салат витаминный	40	0,35	2,073	5,39	30,1
Твороженно- манный пудинг	145	16,1	15	20,31	223,46
Ягоды протёртые	25	0	0	11,25	45
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Молоко	180	5,6	6,4	9,4	116
<i>Всего за полдник</i>		<u>23,2</u>	<u>24,073</u>	<u>53,82</u>	<u>453,86</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		<i>60,14</i>	<i>66,933</i>	<i>178,85</i>	<i>1500,05</i>

<i>8 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность,ккал
Наименование блюда	выход	белки,г	жиры,г	углеводы ,г	
<i>Завтрак</i>					
Салат из консервированной	40	0,6	1,9	3,3	30,9
Каша манная	150	4,93	7,11	18,82	162,32
Хлеб пшеничный с маслом	20/6	1,58	5,28	10,02	94,94
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<i>Всего за завтрак</i>		<u>10,85</u>	<u>18,39</u>	<u>44,83</u>	<u>388,46</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Сок	100	0,5	0	13,7	56
<i>Обед</i>					
Салат из капусты	40	0,6	2	3	32,1
Свекольник с курицей и сметаной	150	5,87	6,61	3,11	133,28
Мясные ёжики	110	13,9	13,1	10,94	218,77
Соус сметанно-томатн.	20	0,41	2,98	1,94	36,54
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
<i>Всего за обед</i>		<u>24,67</u>	<u>25,77</u>	<u>52,6</u>	<u>581,91</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Котлета рыбная	70	11,29	3,23	2,55	84,7
Картофельное пюре	110	2,61	3,44	17,98	201
Солёный огурец	30	0	0	0,9	3,6
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,45	65,5
Печенье	16	1,16	1,52	7,81	49,6
Чай сладкий	150	0	0	6,98	26,53
<i>Всего за полдник</i>		<u>16,98</u>	<u>8,94</u>	<u>48,67</u>	<u>430,93</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		53	53,1	159,8	1368,91

<i>9 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность ккал
Наименование блюда	выход	белки,г	жиры,г	углеводы, г	
<i>Завтрак</i>					
икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47,6
Омлет	135	12,96	14,4	15,3	169
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/6/7,4	3,07	7,16	10,02	118,34
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<i><u>Всего за завтрак</u></i>		<u>20,57</u>	<u>29,26</u>	<u>41,11</u>	<u>435,24</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<i>Обед</i>					
Салат овощной	40	0,49	2	3,46	32,47
Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	4,77	5,06	11	108,37
Суфле мясное	60	11,59	11,73	3,41	164,59
Картофельное пюре	110	2,61	3,44	17,98	100,1
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
<i><u>Всего за обед</u></i>		<u>23,35</u>	<u>23,31</u>	<u>69,46</u>	<u>566,75</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Салат из моркови	40	0,5	3	5,2	47,8
Твороженно вермишелевый пудинг	130	12,8	12,5	20,7	201
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	150	0	0	9	36
<i><u>Всего за полдник</u></i>		<u>16,38</u>	<u>17,84</u>	<u>55,74</u>	<u>380,8</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		60,7	65,11	176,11	1487,04

<i>10 день</i>		химический состав			Энергетическая ценность, ккал
Наименование блюда	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<i>Завтрак</i>					
Каша пшеничная	150	5,64	7,18	24,61	179,1
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/6/7,4	3,07	7,16	10,02	118,34
Напиток кофейный	150	3,74	4,1	12,69	100,3
<i>Всего за завтрак</i>		<u>12,45</u>	<u>18,44</u>	<u>47,32</u>	<u>397,74</u>
<i>Второй завтрак</i>					
Сок	100	0,5	0	13,7	56
<i>Обед</i>					
Икра овощная	40	0,54	3	5,77	47,8
Суп русский с мясом	150	3,39	3,54	14,18	107
Голубцы ленивые	160	13,7	11,8	14,74	211,51
Соус сметанный	20	0,51	2,99	2,3	37,6
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,6	7,47	39,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,68	72,4
Компот из сухофруктов	150	0,14	0	12,46	49,52
<i>Всего за обед</i>		<u>22,03</u>	<u>22,41</u>	<u>70,6</u>	<u>565,13</u>
<i>Полдник уплотненный</i>					
Винегрет	140	0,6	4	5,2	60,7
хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,96	52,4
Плюшка	65	4,83	6,14	31,19	201,58
Чай сладкий	150	0	0	6,98	26,53
<i>Всего за полдник</i>		<u>6,93</u>	<u>10,74</u>	<u>53,33</u>	<u>341,21</u>
<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		<i>41,91</i>	<i>51,59</i>	<i>184,95</i>	<i>1360,08</i>