

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда граммы	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В и т а м и н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								1
Завтрак	Каша манная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом. Фрукты	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр. 100гр.					4 5 м г. я с л и	57 49 71 70
2 завтрак							5 0 м г. с а д	
итого за завтрак			6,44	8,25	69,4	412,40		
Обед	Суп картофельный с рисом, с мясом птицы Омлет со сметанным соусом Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 150/180 гр. 30 гр. 150/200гр. 40/50гр.						9 24 39 44
итого за обед			17,65	16,34	58,51	455,33		
Полдник	Кисель Сухарь	150/200 гр. 20 гр.						46
итого полдник			2,88	0,28	202,8	162,4		
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром Чай сладкий Хлеб пшеничный	150/200 гр. 150/200 гр. 30/40гр.						30 48
итого за ужин			12,02	10,31	51,5	348,4		
Итого за 1 день			38,99	35,18	382,21	1378,53		
День 2								2
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с сахаром	155/205 гр.						53

2 завтрак	Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом. Фрукты	150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр. 100гр.						49 71 70
итого за завтрак			7,02	9,84	67	419,4		
Обед	Суп картофельный с мясом птицы Биточки рыбные Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 60/80гр. 120/150гр. 150/200 гр. 40/50 гр.						7 21 28 44
итого за обед			24,98	11,29	104,79	623,45		
Полдник	Сок Печенье	150/200 гр. 20 гр.						51
итого за полдник			2,24	1,34	32,88	154,2		
Ужин	Рагу овощное Чай сладкий Хлеб пшеничный	120/180 гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						33 48
итого за ужин			12	6,39	39,92	255,85		
Итого за 2 день			39,36	28,86	244,59	1452,9		
День 3								3
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом Фрукты	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр. 100гр.						54 49 71 70
2 завтрак								
итого за завтрак			8,94	9,61	80,47	478,4		
Обед	Щи из свежей капусты, с картофелем с мясом птицы, со сметаной Птица тушеная в сметанном соусе Рис отварной с маслом Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 120/160 гр. 120/150 гр. 150/200 гр. 40/50 гр.						5 16 26 44
итого за обед			27,4	15,05	92,75	619		
Полдник	Чай сладкий Булочка домашняя	150/200 гр. 50 гр.						48 68
итого за полдник			3,7	6,28	36,95	219		

Ужин	Молочные макаронные изделия с сахаром Чай сладкий Хлеб пшеничный	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						57 48
итого за ужин			10,14	11,1	61,59	404,6		
Итого за 3 день			50,18	42,04	271,76	1721		
День 4								4
Завтрак	Каша перловая молочная с сахаром Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр.						52 49 71
2 завтрак	Фрукты	100гр.						70
итого за завтрак			7,35	8,45	76,96	447,4		
Обед	Борщ с мясом, сметаной Котлета из мяса птицы Спагетти отварные с маслом Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 60/80 гр. 120/150 гр. 150/200 гр. 40/50 гр.						4 23 25 44
итого за обед			31,41	13,92	95,42	635,50		
Полдник	Какао с молоком Сушка	150/200 гр. 20 гр.						45
итого за полдник			6,35	3,47	34,62	197,40		
Ужин	Котлеты рисовые с подливой из киселя Чай сладкий Хлеб пшеничный	150/200 гр. 30гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						65 48
итого за ужин			9,56	6,53	108,28	232,20		
Итого за 4 день			54,67	32,37	315,28	1512,50		
День 5								5
Завтрак	Каша гречневая молочная с сахаром Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр.						56 49 71
	Фрукты	100гр.						70

2 завтрак								
итого за завтрак			9,47	9,61	75,81	461,40		
Обед	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы Картофельное пюре Гуляш из отварного мяса. Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 120/150 гр. 160 гр. 150/200 гр. 40/50гр.						10 15 39 44
итого за обед			26,47	22,04	80,42	683,8		
Полдник	Кисель Хлеб пшеничный	150/200 гр. 30/40 гр.						46
итого за полдник			2,88	0,28	202,8	162,40		
Ужин	Оладьи с ягодным повидлом Чай сладкий	60/120 гр. 20 гр. 150/200 гр.						69 48
итого за ужин			8,51	2,63	67,55	324,40		
Итого за 5 день			47,33	34,56	426,58	1632		
День 6								6
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с сахаром Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом Фрукты	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр. 100гр.						53 49 71 70
2 завтрак								
итого за завтрак			7,02	9,85	67	419,40		
Обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной. Плов из риса с мясом птицы Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 160/210гр. 150/200 гр. 40/50 гр.						5 14 44
итого за обед			28,69	22,12	100,86	720,8		
Полдник	Кефир Вафля	150/200 гр. 20 гр.						50
итого за полдник			5,86	5,06	23,22	158,40		
Ужин	Пшеничная запеканка со сгущенным молоком Чай сладкий Хлеб пшеничный	150/200 гр. 30 гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						63 48

итого за ужин			13,01	8,56	84,71	469,40		
Итого за 6 день			54,58	45,59	275,79	1768		
День 7								7
Завтрак	Каша манная молочная с сахаром	155/205 гр.						57
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40 гр.						71
2 завтрак	Фрукты	10 гр. 100гр.						70
итого за завтрак			6,44	8,26	69,4	412,40		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150/200 гр.						8
	Жаркое по-домашнему	170/220гр.						32
	Компот из с/ф	150/200 гр.						44
	Хлеб ржаной	40/50 гр.						
итого за обед			36,68	10,96	75,05	624,8		
Полдник	Кисель	150/200/г						46
	Печенье	20 гр.						
итого за полдник			1,54	1,34	198,7	150,20		
Ужин	Винегрет	150/200 гр.						34
	Чай сладкий	150/200 гр.						48
	Хлеб пшеничный	30/40 гр.						
итого за ужин			5,47	12,6	45,59	319,40		
Итого за 7 день			50,13	33,16	388,74	1506,8		
День 8								8
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром	155/205 гр.						55
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40 гр.						71
2 завтрак	Фрукты	10 гр. 100гр.						70
итого за завтрак			6,35	8,40	80,01	455,40		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	150/200гр.						6
	Биточки из мяса птицы	60/80гр.						23
	Капуста тушеная	120/150 гр.						31
	Компот из с/ф	150/200 гр.						44

	Хлеб ржаной	40/50 гр.						
итого за обед			27,78	15,32	82,79	582,95		
Полдник	Чай сладкий Сухарь	150/200 гр. 20 гр.						48
итого за полдник			2,74	0,3	28,79	130,40		
Ужин	Творожные сырники с молочным соусом (сладким) Чай сладкий Хлеб пшеничный	50/100 гр. 30гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						61 41 48
итого за ужин			27,25	15,09	73,59	539,45		
Итого за 8 день			64,12	39,11	265,18	1708,2		
День 9								9
Завтрак	Каша перловая молочная с сахаром	155/205 гр.						52
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40 гр. 10 гр.						71
2 завтрак	Фрукты	100гр.						70
итого за завтрак			7,35	8,45	76,96	447,40		
Обед	Рассольник с мясом птицы, со сметаной	150/200 гр.						2
	Рыба припущенная в молоке	60/80гр.						17
	Картофельное пюре	120/150 гр.						29
	Компот из с/ф	150/200 гр.						44
	Хлеб ржаной	40/50 гр.						
итого за обед			18,74	14,26	81,28	529,10		
Полдник	Какао с молоком Пряник	150/200 гр. 20 гр.						45
итого за полдник			5,01	4,53	30,52	185,20		
Ужин	Манные котлеты со сгущенным молоком	150/200 гр. 30гр.						64
	Чай сладкий	150/200 гр.						48
	Хлеб пшеничный	30/40 гр.						
итого за ужин			25,31	12,12	98,76	525,18		
Итого за 9 день			56,41	39,36	287,52	1686,88		
День 10								10
Завтрак	Каша гречневая молочная с сахаром	155/205 гр.						56

	Хлеб ржаной	40/50 гр.						
итого за обед			28,74	23,21	117,72	797,65		
Полдник	Чай сладкий Печенье	150/200 гр. 20 гр.						48
итого за полдник			1,4	1,36	24,69	118,20		
Ужин	Салат из свежей капусты или отварной свеклы Яйцо отварное Чай сладкий Хлеб пшеничный	50/60 гр. 50/60 гр. 1шт. 150/200 гр. 30/40 гр.						35 36 37 48
итого за ужин			8,81	9,15	32,01	247,86		
Итого за 11 день			45,39	41,98	243,82	1576,11		
День 12								12
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр.						54 49 71
2 завтрак	Фрукты	100гр.						70
итого за завтрак			8,94	9,61	80,47	478,4		
Обед	Суп картофельный с рисом, с мясом птицы Каша перловая рассыпчатая с маслом Котлета рыбная Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 120/150 гр. 60/80гр. 150/200гр. 40/50 гр.						9 27 21 44
итого за обед			20,39	9,39	95,95	553,05		
Полдник	Кисель Вафля	150/200 гр. 20 гр.						46
итого за полдник			0,84	0,56	200,02	140,40		
Ужин	Вареники ленивые с маслом сливочным Чай сладкий Хлеб пшеничный	60/100 гр. 5гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						59 48
итого за ужин			17,61	14,78	44,16	381,40		
Итого за 12 день			47,78	34,31	420,6	1553,25		
День 13								13
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес» с сахаром Кофейный напиток	155/205 гр. 150/200 гр.						53 49

2 завтрак	Хлеб пшеничный с маслом. Фрукты	30/40 гр. 10 гр. 100гр.						71 70
итого за завтрак			7,02	9,85	67	419,40		
Обед	Борщ с мясом птицы, со сметаной Котлета из мяса птицы Спагетти отварные с маслом Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 60/80 гр. 120/150 гр. 150/200гр. 40/50 гр.						3 23 25 44
итого за обед			31,40	13,91	95,34	635,50		
Полдник	Какао с молоком Сушка	150/200 гр. 20 гр.						45
итого за полдник			6,35	3,47	34,62	197,40		
Ужин	Котлеты картофельные со сметанным соусом Чай сладкий Хлеб пшеничный	130/150 гр. 30 гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						22 39 48
итого за ужин			8,02	9,55	62,27	368,63		
Итого за 13 день			52,79	36,48	259,23	1620,93		
День 14								14
Завтрак	Каша перловая молочная с сахаром Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	155/205 гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 10 гр.						52 49 71
2 завтрак	Фрукты	100гр.						70
итого за завтрак			8,94	9,61	80,47	478,4		
Обед	Суп картофельный с мясом птицы Голубцы ленивые, запеченные в сметано – томатном соусе Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 135/190 гр. 150/200 гр. 40/50 гр.						7 13 44
итого за обед			18,74	11,67	78,15	495,5		
Полдник	Чай сладкий Пирожок с повидлом	150/200 гр. 60 гр.						48 67
итого за полдник			3,56	3,77	44,76	227		
Ужин	Молочные макаронные изделия с сахаром. Чай сладкий	155/205 гр. 150/200 гр.						57 48

	Хлеб пшеничный	30/40 гр.						
итого за ужин			10,14	11,1	61,59	404,60		
Итого за 14 день			41,38	36,15	264,97	1605,50		
День 15								15
Завтрак	Каша гречневая молочная с сахаром	155/205 гр.						56
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
2 завтрак	Хлеб пшеничный с маслом.	30/40 гр.						71
	Фрукты	10 гр. 100гр.						70
итого за завтрак			9,47	9,61	75,81	461,40		
Обед	Рассольник с мясом птицы, со сметаной	150/200 гр.						2
	Тефтели из говяжьей печени с рисом, тушеные в молочном соусе	120/160 гр.						19
	Картофельное пюре	120/150гр.						29
	Компот из с/ф	150/200 гр.						44
	Хлеб ржаной	40/50 гр.						
итого за обед			17,77	21,10	96,2	646,10		
Полдник	Сок	150/200 гр.						51
	Хлеб пшеничный	30/40 гр.						
итого за полдник			3,58	0,28	36,98	166,40		
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	60/120 гр.						69
	Чай сладкий	30гр. 150/200 гр.						48
итого за ужин			22,53	8,22	74,3	378,78		
Итого за 15 день			53,35	39,21	283,29	1652,68		
День 16								16
Завтрак	Каша манная молочная с сахаром	155/205 гр.						57
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
2 завтрак	Хлеб пшеничный с маслом.	30/40 гр.						71
	Фрукты	10 гр. 100гр.						70
итого за завтрак			6,44	8,26	69,4	412,40		
Обед	Суп молочный с рисом	150/200 гр.						12
	Котлета мясная	60/80 гр.						20
	Рожки отварные с	120/150 гр.						25

	маслом Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 40/50 гр.						44
итого за обед			21,57	35,43	100,31	809,90		
Полдник	Чай сладкий Печенье	150/200 гр. 20 гр.						48
итого за полдник			1,4	1,36	24,69	118,20		
Ужин	Салат из свежей капусты или отварной свеклы Яйцо отварное Чай сладкий Хлеб пшеничный	50/60 гр. 50/60 гр. 1шт. 150/200 гр. 30/40гр.						35 36 37 48
итого за ужин			8,81	9,15	32,01	247,86		
Итого за 16 день			38,22	54,2	226,41	1588,36		
День 17								17
Завтрак	Каша пшенная молочная с сахаром Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом Фрукты	155/205гр. 150/200 гр. 30/40 гр. 15/20 гр. 100гр.						54 49 71 70
2 завтрак								
итого за завтрак			8,94	9,61	80,47	478,40		
Обед	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы Птица тушеная в сметанном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 120/160гр. 120/150гр. 150/200 гр. 40/50 гр.						10 16 28 44
итого за обед			35,66	15,1	102,45	691,25		
Полдник	Кисель Сухарь	150/200 гр. 20гр.						46
итого за полдник			2,88	0,28	202,8	162,40		
Ужин	Капуста тушеная Чай сладкий Хлеб пшеничный	120/150 гр. 150/200 гр. 30/40 гр.						31 48
итого за ужин			5,83	5,15	42,93	243,05		
Итого за			53,31	30,14	428,65	1575,1		

17день								
День 18								18
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром	155/205гр						55
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40 гр. 10 гр.						71
2 завтрак	Фрукты	100гр.						70
итого за завтрак			6,35	8,40	80,01	455,40		
Обед	Суп картофельный с мясом птицы	150/200 гр.						7
	Запеканка творожная с молочным соусом(сладкий)	50/100 гр. 30гр.						60 41
	Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 40/50 гр.						44
итого за обед			22,76	16,08	78,94	553,95		
Полдник	Чай сладкий Сушка	150/200 гр. 20 гр.						48
итого за полдник			2,74	0,3	28,79	130,4		
Ужин	Винегрет Чай сладкий Хлеб пшеничный	150/200 гр. 150/200 гр. 30/40гр.						34 48
итого за ужин			5,47	12,6	45,59	319,40		
Итого за 18день			37,32	37,38	233,33	1459,15		
День 19								19
Завтрак	Каша молочная овсяная « Геркулес» с сахаром	150/200 гр.						53
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40 гр. 10 гр.						71
2 завтрак	Фрукты	100гр.						70
итого за завтрак			7,02	9,85	6,7	419,40		
Обед	Борщ с мясом птицы, со сметаной	150/200 гр.						5
	Рыба припущенная в молоке	60/80 гр.						17
	Спагетти отварные с маслом	120/150 гр.						25
	Компот из с/ф Хлеб ржаной	150/200 гр. 40/50 гр.						44
итого за обед			33,72	20,57	108,13	721		

Полдник	Сок Пряник	150/200 гр. 20гр.						51
итого за полдник			2,24	1,34	32,88	154,2		
Ужин	Манная запеканка с ягодным повидлом	150/200 гр. 20 гр.						66
	Чай сладкий Хлеб пшеничный	150/200 гр. 30/40 гр.						48
итого за ужин			23,96	10,4	99,23	507,08		
Итого за 19 день			66,94	42,16	246,94	1801,68		
День 20								20
Завтрак	Каша перловая молочная с сахаром	155/205 гр.						52
	Кофейный напиток	150/200 гр.						49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/40 гр. 10 гр.						71
2 завтрак	Фрукты	100гр.						70
итого за завтрак			7,35	8,45	76,96	447,40		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	150/200 гр.						6
	Картофельное пюре	120/150 гр.						29
	Биточки из мяса птицы	60/80 гр.						23
	Компот из с/ф	150/200 гр.						44
	Хлеб ржаной	40/50 гр.						
итого за обед			27,75	15,27	89,09	607,3		
Полдник	Чай сладкий Хлеб пшеничный	150/200гр. 30/40гр.						48
итого за полдник			0,7	0,58	26,01	108,4		
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	60/120 гр. 30 гр.						69
	Чай сладкий	150/200 гр.						48
итого за ужин			13,27	5,46	90,09	459,9		
Итого за 20 день			49,07	29,76	282,15	1623		