День 1-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-йЗавтрак								
№ 501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	Молоко-140 кофе-6 сахар-15
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Масло сливочное-10 батон- 50
1-й завтрак								
№ 9		Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	Морковь-120 яблоко-20 масло раст-5
№300		Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	Яйцо-1
№164		Суп молочный гречневый	250	6,02	6,45	20,65	165	Молоко-140 масло сливочное-5 крупа гречневая-20 сахар-15
№493		Чай	200	0,1	0,0	15	60	сахар-15 чай-1
№90		Бутерброд с маслом и сыром	50/5/12	6,92	9,17	24,08	207	батон-50 масло сливочное-5 сыр-12
№110		хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	хлеб ржаной -30
		мед	10					Мед 10
Обед								
№128		Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6,0	12,78	114	Мясо гов-30 масло раст-4 томат-10 картофель-150 свежая капуста-80 лук-15 морковь-15свекла-30 сметана-10 лавровый лист-0,1
№346		Котлета рыбная «любительская»	100	12,2	3,6	6,2	106	рыба свежая- 130 масло слив-3 молоко-20 яйцо-0,250 мука-3 лук-15 морковь-15 хлеб пшеничный-30
№414		Гарнир рисовый	120	2,95	4,86	27,05	163	Крупа рис-40 масло слив-7
№53		Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	масло растительное 5 огурцы соленые 30 свекла 100
№454		Соус томатный с овощами	50	0,61	1,87	2,06	36	масло раст-3 мука-3 сахар-2 томат-8 лук-15 морк-15
№508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	25,1	103	Сахар-10 сухофрукты-25
№111		Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	Батон нарезной-50
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-70

ПОЛДНИК								
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок фруктовый-200
		Конфета	30					Конфета-30
№112		Фрукты	230	0,8	0,8	19,6	94	Яблоко-230
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон нарезной-30
1Ужин								
№369		Жаркое по домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379	Мясо (говядина)- 95 масло сливочное- 3 лук-15 морковь-15 картофель-250
№106-107		Помидор (овощи по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	Помидор (овощи по сезону)-100
№542		Пирожок с повидлом	90	5,4	4,80	54,9	285	Молоко-50 масло слив-4 масло раст-3 дрожжи-2 яйцо-0,125 ванилин-0,1 мука-44 сахар-5 повидло-20
№493		Чай	200	0,1	0,0	15	60	Сахар-10 чай-1
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
2 Ужин								
№516		Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	Кефир-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				102,72	108,45	407,46	3108	

ДЕНЬ-2й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-й Завтрак								
№496		Какао	200	3,6	3,3	25	144	Молоко-140 сахар-15 какао-5
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло слив-10
1-й завтрак								
№299		Запеканка из макарон и творога со сметаной	205	13,5	12,1	34,4	301	масло сливочное-10 масло раст-2 молоко-80 творог-80 яйцо-0,250 сметана-10 макароны-30 сахар-10
№102		Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	106	Колбаса вареная-50
№1		Салат из капусты (овощи по сезону)	100	2,1	10,1	9,3	136	Масло раст-6 капуста свежая-100 лук-10 морковь-20 лимонная к-та-0,1
№501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	молоко свежее 140 сахарный песок 15 кофе 6
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло слив-10
№110		Хлеб	25	1,65	0,03	8,5	45	хлеб ржаной -25
		Мед	10					Мед 10
Обед								
№147		Суп с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	22,59	134	Мясо говядины-30 масло слив-4 масло раст-2 картофель-120 вермишель-13 лук-20 морковь-20 лавровый лист-0,1
№428		Картофель жареный из отварного	180	4,32	17,1	27,36	281	Масло раст-7 картофель-250
№343		Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	Свежая рыба-150 масло-7 раст-3 мука-5 томат- 7лук-15 морковь-30
№59		Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	Масло раст-3 чеснок-3 свекла-100
№508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	Сахар-10 сухофрукты-25
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	хлеб ржаной -70
№111		Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	Батон нарезной-50

Полдник								
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок фруктовый-200
№537		Оладьи со сгущенным молоком	100/40	11,9	12,2	71,8	345	масло сливочное-5 молоко сгущеное- 40 масло раст- 2 яйцо-0,250 мука пшеничная -44 сахарный песок -5 ванилин-0,1 дрожжи-2 молоко-60
1Ужин								
№406		Плов с мясом кур	210	16,0	15,9	37,9	359	Мясо птицы-100 масло слив-5 рис-40 лук-15 морковь-20
№106-107		Огурец (овощи по сезону)	80	0,8	0,1	1,7	13	Огурец-100
№301		Омлет	65	5,6	8,7	1,5	106	Яйцо-1 молоко-50 масло слив-3
№90		Бутерброд с маслом и сыром	50/10/12	6,94	13,29	24,12	245	Батон-50 сыр-12 масол слив-10
№493		Чай	200	0,1	0,0	15	60	чай-2 сахар-15
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
№112		Фрукт	250	0,8	0,8	19,6	94	Яблоко-250
2 Ужин								
№515		Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	Молоко -200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				**121,25**	**154,41**	**493,09**	**3833**	

День 3-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-йЗавтрак								
№501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	Молоко-140 сахар-15 кофе-6
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло сливочное-10
1-й завтрак								
№69		Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,9	115	Зеленый горошек конс-40 картофель-80 морковь-20 масло раст-6 яйцо-0,250
№268		Каша молочная рисовая	250	6,43	10,78	40,5	287	Молоко-140 масло слив-5 рис-25 сахар-10
№102		Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	106	Колбаса-50
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло сливочное-10
№493		Чай	200	0,1	0,00	15	60	Чай-1 сахар-10
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№153		Суп с рыбной консервой	300	11,07	8,67	19,26	200	рыбная консерва-40 Картофель -120 лук- 20 морковь- 20 масло растительное- 3 крупа-15 лавр лист-0,1
№404		Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	мясо птицы- 100 морковь-10
№195		Овощное рагу	200	4,0	10,7	17,0	180	Картофель-80 свежая капуста-90 лук-20 морковь-20 томат-6 масло раст-6
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	хлеб ржаной -70
№111		Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	батон -50
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок фруктовый- 200

Полдник								
№493		чай	200	0,1	0,00	15	60	Чай -1 сахарный песок- 10
№313		Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/40	24,0	25,2	23,9	425	Молоко-50 сгущеное молоко-40 творог-130 масло слив-5 яйцо-0,250 ванилин-0,1 крупа манная-20 сахар-10
1Ужин								
№173		Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	Картофель-250 молоко-50 масло слив-7
№381		Биточки из говядины	80	17,8	17,5	14,3	286	Мясо гов-100 масло слив-3 молоко-20 мука-3 лук-20 батон-20
№300		Яйцо вареное	1	5,6	8,7	1,5	106	Яйцо-1
№106-107		Огурец(овощи по сезону)	70	0,8	0,1	1,7	13	Огурец-120
№503		Кисель фруктовый	200	0,5	0,0	27,0	110	Сахар-10 кисель-24
№90		Бутерброд с маслом и сыр	50/8/12	6,93	11,64	24,1	230	Батон-50 сыр-12 масло слив-10
№110		Хлеб	30	**1,98**	**0,36**	10,2	54	Хлеб-30
№112		Фрукт(апельсин)	250	**1,8**	0,4	16,2	86	Апельсин-250
2 Ужин								
№516		Кефир	200	**5,8**	5,0	8,0	100	Кефир-200
№111		Батон	30	**2,25**	0,87	15,42	79	Батон-30
итого				139,61	162,42	412,28	3756	

День 4-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-й Завтрак								
№90		Бутерброд с маслом и сыр	50/10/12	6,94	13,29	24,12	245	Масло слив-10 сыр-12 батон 50
№496		Какао	200	3,6	3,3	25,00	144	Молоко-140 Сахар-15 какао-5
1-й завтрак								
№346		Котлета рыбная *любительская*	100	12,2	3,6	6,2	106	Свежая рыба-160 масло слив-3 молоко-20 яйцо-0,250 мука-2 лук-15 морковь-25 батон-20
№429		Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	Молоко-50 масло слив-7 картофель-220
№106-107		Помидор(овощи по сезону)	100	1,1	0,1	3,5	20	Помидор-100
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло слив-10
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-15
№110		Хлеб	25	1,65	0,03	8,5	45	Хлеб -25
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№142		Щи из свежей капусты	300	2,15	5,97	9,33	100	мясо (говядина) -30 масло растительное-5 томат-10 картофель-120 капуста свежая-80 лук-15 морковь-20 свекла-20 сметана 10
№367		Гуляш из мяса говядины	120	20,6	22,0	4,2	297	мясо (говядина) -100 масло раст-5 мука-3 томат -8 лук-15 морковь-15
№242		Гарнир перловый	120	3,67	5,39	25,18	167	Крупа перловая-40 масло слив-6
№106-107		Огурец(овощи по сезону)	80	0,8	0,1	1,7	13	Огурец- 100
№508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	Сухофрукты- 25 сахар-10
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-100
№111		Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	Батон-50

Полдник								
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок фруктовый-200
№589		Пряник	30	2,36	1,88	30,0	146	Пряник-40
№112		Фрукты	250	0,8	0,8	19,6	94	Яблоко-250
1Ужин								
№409		Суфле из кур с рисом	140	19,46	19,06	7,06	271	Мясо птицы-100 масло сливочное-5 яйцо 0,250 рис-30
№423		Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	76	Свежая капуста-90 лук-30 морковь-30 томат-5 масло раст-5
№541		Ватрушка с творогом	80	4,8	2,27	29,6	157	Творог-50 масло слив-5 ванилин-0,1 дрожжи-2 масло раст-3 яйцо-0,250 мука-40 сахар-5
№493		Чай	200	0,1	0,0	15	60	чай-1 сахар-10
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
2 Ужин								
№515		Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	Молоко-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				113,87	107,95	398,16	3126	

День 5-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-й Завтрак								
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло слив-10
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60,0	Чай-1 сахар-15
1-й завтрак								
№262		Каша манная молочная	250	7,75	9,33	38,58	269	Молоко- 140 масло слив-7 крупа манная-25 сахар-10
№102		Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	106	Кобаса вареная-50
№73		Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	Масло раст-5 картофель-50 морковь 20 кукуруза кнс-50 лук-5
№501		Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	Молоко-140 сахар-15 кофе-6
№90		Бутерброд с маслом и сыр	50/10/12	6,94	13,29	24,12	245	Батон-50 масло слив-10 сыр-12
№110		Хлеб	25	1,65	0,03	8,5	45	Хлеб-25
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№144		Суп гороховый с гренками	300	2,76	5,1	18,15	129	Мясо говядины-30 масло слив-2 масло раст-3 лавр лист-0,1 горох-20 картофель-120 лук-20 морковь-20 батон-20
№370		Плов с мясом говядины	220	16,63	16,37	43,23	425	Мясо говядины-100 масло слив-3 рис-40 лук-20 морковь-20
№1		Салат из капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	Свежая капуста(овощи по сезону)-100 масло раст-6 сахар-3 к-та лимонная-0,1 лук-15морковь-15
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок консервированный-200
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-70
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30

Полдник								
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-10
№111		батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
		Конфета	30					Конфета-30
№112		фрукты	250	0,8	0,8	19,6	94	Яблоко-250
1Ужин								
№412		Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	Мясо птицы-100 масло раст-4 лук-15 молоко-20 батон-20
№429		Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	Картофель-300 масло слив-7 молоко-50
№300		Яйцо вареное	1	5,10	4,6	0,3	63	Яйцо вареное-1
№503		Кисель	200	1,4	0,0	29	122	Кисель фруктовый-24 сахар-10
№320		Сырники со сгущенным молоком	150/40	22,02	20,35	28,09	383	Творог-130 масло слив-3 яйцо-0,125 ванили-0,1 мука-20 сахар-10 сгущенное молоко-40
№106-107		Огурец	70	0,6	0,1	1,5	11	Огурец(овощи по сезону)-80
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
2 Ужин								
№516		Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	Кефир-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				120,35	134,85	446,25	3600	

День 6-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-й Завтрак								
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло слив-10
№501		Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	молоко свежее-140 сахарный песок -10 кофе-6
1-й завтрак								
№296		Макаронные изделия запеченные с сыром	150	6,73	5,27	28,54	189	Макароны-35 сыр-12 масло слив-10 сметана-10
№102		Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	106	Колбаса вареная-50
№7		Салат из моркови	90	1,1	10,1	9,1	132	Морковь-100 сахар-2 масло раст-3
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-50 масло слив-10
№493		Чай	200	0,1	0,0	15	60	Чай-1 сахар-10
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№126		Борщ из свежей капусты	300	1,98	5,82	8,4	93	Мясо говядины-30 картофель-120 свежая капуста-80 лук-20 морковь-20 томат-10 свекла-20 масло слив-3 масло раст-3 лавр лист-0,1 сметана 10
№414		Гарнир рисовый	120	2,95	4,86	27,05	164	Рис-40 масло слив-5
№50		Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53	Свекла-100 масло раст- 3
№343		Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	Свежая рыба-160 масло раст-3 мука-3 томат-6 лук-15 морковь-15
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок консервированный-200
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-70
№111		Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	Батон-50

Полдник								
№590		Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104	Печенье-30
№503		Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	Кисель концентрированный-24 сахар-7
№112		Фрукты	220	0,88	0,88	21,56	103	Яблоко-220
1Ужин								
№369		Жаркое по домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379	мясо (говядина)-95 масло сливочное -3 томат-6 картофель -300 морковь-20 лук-20
№106-107		Помидор(овощи по сезону)	70	0,8	0,1	2	14	помидор (овощи по сезону)-70
№538		Оладьи с яблоком	160	8,4	13,1	57,3	381	Молоко-50 масло раст-2яйцо-0,125 ванилин-0,1 мука-40 сахар-10 яблоки-30 дрожжи-1
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-15
№93		Бутерброд с маслом	30/10	3,8	9,65	25,8	206	Батон-30 масло слив-10
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-25
2 Ужин								
№515		Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	Молоко-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				107,7	126,36	448,01	3443	

День 7-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-й Завтрак								
№496		Какао	200	3,52	3,3	25,0	144	Молоко-140 сахар-15 какао-5
№93		Бутерброд с маслом	50/10	3,80	9,65	25,8	206	Батон-50 масло слив-10
1-й завтрак								
№262		Каша манная молочная	250	7,13	6,58	23,73	183	Молоко-140 масло сливочное-5 крупа манная-25 сахар-10
№301		омлет	65	5,6	8,7	1,5	106	Яйцо-1 молоко-50 масло слив-3
№ 3		Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоком	100	1,4	10,1	6,0	120	Свежая капуста(овощи по сезону)-70 морковь-25 яблоко-20 масло раст-6 лимонная к-та-0,1
№ 93		Бутерброд с маслом и сыр	50/10/12	6,94	13,29	24,12	245	Батон-50 масло слив-10 сыр-12
№493		Чай	200	0,1		15,0	60	Чай-2 сахар-15
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб -30
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№145		Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	5,89	6,42	24,18	178	Мясо говядины-30 картофель-120 фасоль-40 лук-15 морковь-15 масло слив-2 масло раст-3 лавр лист-0,1
№381		Котлета из говядины	80	14,32	14,0	11,44	228	Мясо говядины-100 масло слив-3 молоко-20 яйцо-0,125 мука-2 лук-20 батон-20
№294		Макароны с овощами	200	12,0	10,1	34,0	275	Макароны-40 томат-7 лук-20 морковь-20 масло слив-7
№106-107		Помидор (овощи по сезону)	70	1,1	0,2	3,8	24	Помидор(овощи по сезону)-80
№508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	27,0	110	сахарный песок -10 сухофрукты-25
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-70
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30

Полдник								
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок консервированный-200
№590		Пряник	30	1,88	2,45	18,6	104	Пряник-30
№112		Фрукты	230	0,92	0,92	22,54	108	Яблоко-230
1Ужин								
№340		Рыба запеченная с картофелем по русски	240	16,0	8,9	22,7	235	Свежая рыба-160 масло слив-7 картофель-250 лук-15 морковь-15
№53		Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,2	10,4	6,5	124	Свекла-80 огурец-30 масло раст-3
№543		Пирожок с творогом	90	5,24	5,55	31,5	196	Мука-40 молоко-50 яйцо-0,125 масло раст-3 дрожжи-1 творог-50 ванилин-0,1 масло слив-2 сахар-10
№503		Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	Кисель фруктовый-24 сахар-10
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
2 Ужин								
№516		Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	Кефир-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				111,07	119,93	451,07	3432	

День 8-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-й Завтрак								
№501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	Молоко-140 сахар-15 кофе-5
№90		Бутерброд с маслом и сыр	50/10/12	6,94	13,29	24,12	245	Батон-50 масло слив-10 сыр-12
1-й завтрак								
№173		Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	Картофель-220 масло слив-5
№353		Сельдь с луком	80/15	9,6	20,3	3,8	236	Сельдь соленая-140 масло раст-5 лук-20
№76		Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	Свекла-60 картофель-50 лук-10 морковь-20 масло раст-5огурец-30
№93		Бутерброд с маслом	30/10	1,93	8,93	12,95	141	Батон-30 масло слив-10
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-15
№110		Хлеб	25	1,65	0,03	8,5	45	Хлеб-25
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№146		Суп картофельный с клецками	300	1,44	3,12	10,53	76	Мясо говядины-30 масло сливочное-2 масло раст-2 картофель-120 лук-15 морковь-20 мука-20 яйцо-0,125
№293		Макаронник с мясом	180	21,8	24,4	21,6	393	Мясо говядины-100 масло слив-7 масло раст-3 яйцо-0,250 макароны-35 лук-20
№2		Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	Свежая капуста-80 яблоко-20 морковь-20 лимон.к-та-0,1 масло раст-4 сахар-2
№508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	Сухофрукты-25 сахар-10
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-70
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30

Полдник								
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок консервированный-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
№112		Фрукты	230	0,92	0,92	22,54	108	Яблоко-230
1 Ужин								
№406		Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359	Мясо птицы-100 масло слив-5 рис-40 лук-20 морковь-20 масло раст-3
№106 -107		Огурец(овощи по сезону)	70	0,8	0,1	1,7	13	Огурец-80
№325		Вареники ленивые со сметаной	150/10	22,63	17,22	21,87	333	Творог-130 яйцо-0,250 мука-20 масло слив-7 ванилин-0,1 сахар-5 сметана-15
№93		Бутерброд с маслом	30/10	3,85	9,65	25,8	206	Батон-30 масло слив-10
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-15
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
2 Ужин								
№515		Молоко	200	5,8	5,0	9,6	100	Молоко-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				116,86	153,82	390,72	3495	

День 9-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
2-й Завтрак								
№501		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	Молоко-140 сахар-15 кофе-5
№93		Бутерброд с маслом	50/10	2,3	9,07	15,52	154	Батон-50 масло слив-10
1-й завтрак								
№260		Каша молочная *Дружба*	250	6,58	14,58	31,32	283	Молоко-140 масло слив-6 рис-15 пшено-15 сахар-15
№9		Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124	Морковь-110 яблоко-20 масло раст-5
№301		Омлет	65	5,6	8,7	1,5	106	Яйцо-1 молоко -50 масло слив-3
№90		Бутерброд с маслом и сыр	30/10/12	5,33	11,04	14,5	179	Батон-30 масло слив-10 сыр-12
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-15
№110		Хлеб	25	1,65	0,03	8,5	45	Хлеб-25
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№155		Суп с крупой	300	1,92	6,09	20,46	144	Мясо говядины-30 крупа гречневая-15 масло слив-3 картофель-120 лук-15 морковь-15 масло раст-2 лавр лист-0,1 соль-8
№412		Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	Мясо птицы-100 масло слив-3 батон-20 молоко-20
№429		Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	Картофель-250 масло слив-6 молоко-50
№454		Соус томатный с овощами	50	0,6	2,06	3,73	36	Томат-5 лук-15 морковь-15 мука-3 сахар-2
№106-107		Помидор(овощи по сезону)	80	1,1	0,2	3,8	24	Помидор(овощи по сезону)-100
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок консервированный-200
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-70
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30

Полдник								
№503		Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	Кисель концентрированный-24 сахар-5
№590		Печенье	30	1,88	2,45	18,6	104	Печенье-30
№112		фрукт	230	0,92	0,92	22,54	108	Яблоко-230
1 Ужин								
№291		Макароны отварные	120	4,52	5,4	23,23	116	Макароны-35 масло слив-7
№102		Кобаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	106	Колбаса вареная-50
№195		Рагу из овощей	100	2,0	5,35	9,0	90	Свежая капуста-100 лук-20 морковь-20 томат-4
№317		Пудинг из творога паровой со сметаной	150/10	20,9	16,3	33,0	362	Творог-130 масло слив-5 молоко-30 крупа манная-12 яйцо-0,250 ванилин-0,1 сахар-10 сметана-15
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-10
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
2 Ужин								
№516		Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	Кефир-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				108,7	128,88	389,24	3149	

День 10-й

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Состав блюда
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
2-й Завтрак								
№496		Какао	200	3,52	3,3	25,0	144	Молоко-140 сахар-15 какао-5
№90		Бутерброд с маслом и сыр	50/10/12	6,94	13,29	24,12	245	Батон-50 сыр-12 масло слив-10
1-й завтрак								
№429		Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	Картофель-220 молоко-50 масло слив-7
№333		Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	Свежая рыба-160 масло раст-6 мука-5
№106-107		Огурец (овощи по сезону)	50	0,4	0,05	0,85	7	Огурец (овощи по сезону)-70
№93		Бутерброд с маслом	30/10	2,3	9,07	15,52	154	Батон-30 масло слив-10
№493		Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	Чай-1 сахар-15
№110		Хлеб	25	1,65	0,03	8,5	45	Хлеб-25
		Мед	10					Мед-10
Обед								
№134		Рассольник ленинградски	300	2,46	6,36	19,5	146	Мясо говядины-30 картофель-120 лук-15 морковь-15 крупа перловая-10 огурец-50 масло раст-2 масло слив-3 лавр лист-0,1 сметана-10 соль-8
№381		Котлета мясная	80	14,32	14,0	11,44	228	Мясо говядины-90 молоко-20 яйцо-0,125 масло раст-3 лук-20 батон-20
№237		Каша гречневая рассыпчатая	140	5,28	0,63	27,01	135	Крупа гречневая-40 масло слив-6
№106-107		Помидор (овощи по сезону)	80	1,1	0,2	3,8	24	Помидор (овощи по сезону)-90
№454		Соус томатный с овощами	50	0,6	2,06	3,73	36	Томат-5 лук-10 морковь-10 мука-2 сахар-2
№518		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	Сок концентрированный-200
№110		Хлеб	70	4,62	0,84	23,8	127	Хлеб-70
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30

Полдник								
№493		Чай	200	0,1	0,00	15,0	60	Чай-1 сахар-10
№589		Пряник	40	1,48	1,18	18,8	92	Пряник-40
№112		Фрукт	250	3,75	1,25	5,25	240	Банан-250
1 Ужин								
№406		Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359	Мясо птицы-100 рис-40 масло слив-4 масло раст-2 лук-20 морковь-30
№58		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	Свекла-80 зеленый горошек кнс-40 лук-20 масло раст-4
№649		Булочка *Нежная*	60	3,9	8,0	30,7	210	Молоко-50 дрожжи-2 масло слив-5 масло раст-2 яйцо-0,250 мука-40 ванилин-0,1 сахар-15
№508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,1	103	Сахар-10 сухофрукты-25
№110		Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54	Хлеб-30
№ 111		Батон	40	3,0	1,16	20,56	105	Батон-40
2 Ужин								
№515		Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106	Молоко-200
№111		Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	Батон-30
Итого				109,4	109,22	416,12	3364	